TOSHIBA
Leading Innovation

家庭用 東芝スチームオーブンレンジ
取扱説明書・料理集

形　名
ER-MD7

●このたびは東芝スチームオーブンレンジをお買い上げいただきまして、まことにありがとうございました。
●この商品を安全に正しく使っていただくために、お使いになる前に取扱説明書・料理集をよくお読みになり十分理解してください。
●お読みになったあとはお使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。
●保証書を必ずお受け取りください。

日本国内専用
Use only in Japan

COOKING BOOK

★：自動で調理できるメニューです。

焼き物

★ハンバーグ …… 54
豚の塩釜焼き …… 54
鮭のホイル焼き …… 55
ぶりの塩焼き …… 55
ぶりの照り焼き …… 56
焼きとり …… 56
★マカロニグラタン …… 57
ホワイトソース …… 57
★なすとトマトのグラタン …… 58

ノンフライ

★鶏のから揚げ …… 58
★みそサンドとんかつ …… 59
★えびフライ …… 59
★梅じそチキンかつ …… 60
★かき揚げ …… 60
★さつまいもの天ぷら …… 61
★えびの天ぷら …… 61

蒸し物

★茶わん蒸し …… 62
あさりの酒蒸し …… 63
★赤飯 …… 63

煮物・煮込み

★ポークカレー …… 64
★ビーフシチュー …… 64
筑前煮 …… 65
水菜と厚揚げのあっさりスープ … 65
豆もやしの韓国風スープ …… 66
きのこのクラムチャウダー …… 66

お手軽メニュー

★スクランブルエッグ(プレーン・ハム・チーズ)… 67
★おくらのチーズ焼き …… 67
★豆もやしの塩昆布炒め …… 67
★肉みそ豆腐 …… 68
★アボカドのチーズ焼き …… 68
★じゃがいものカレー炒め …… 68
★ほうれん草のベーコンソテー …… 69
★ミックスビーンズの温サラダ …… 69
★小えびと野菜のマリネ …… 69
★野菜炒め …… 70
★小松菜の煮浸し …… 70
★ラタトゥイユ …… 70
★温野菜とウインナー …… 71
★豚肉とピーマンの炒め物 …… 71
★きんぴらごぼう …… 71
★かぼちゃの煮物 …… 72
★ひじきの煮物 …… 72
★なすの煮物 …… 72
★じゃがいもとベーコンのバターソテー… 73
★さといものホットサラダ …… 73
★アジアン・チキンスティック …… 74
★さといものそぼろ煮 …… 74
★たらのキムチチゲ …… 75
★ハッシュドビーフ …… 75
★肉じゃが …… 76
★酢豚…… 76
★麻婆なす …… 77
★鶏肉とブロッコリーの炒め物 …… 77
★えびときのこのチリソース …… 78
★シーフードチャーハン …… 78
豚と厚揚げの四川風＆桜えびごはん… 79
豚のおろし煮＆しょうがごはん … 80
鶏肉の豆乳シチュー＆キャロットライス … 80
チキンのトマトバルサミコ煮込み＆ひじきごはん… 81
トマトとなすのキーマカレー＆ガーリックライス… 81
手作り豆腐 …… 82
手作り豆腐アレンジ …… 82

パン・ピザ

★らくらくベーカリー …… 83
★らくらくベーカリーアレンジ …… 83
パン生地の作りかた …… 84
パン作りのコツ …… 85
★バターロール …… 86
あんパン …… 87
ミニ食パン …… 87
★フランスパン(プチフランス) …… 88
フランスパン作りのコツ …… 89
★石窯パン …… 90
★ピザ …… 91
★ピザ(ツナコーン) …… 91
★クリスピーピザ …… 92
トースト …… 92

スイーツ

いちごジャム …… 93
りんごジャム …… 93
ブルーベリージャム …… 93
キウイジャム …… 93
★型抜きクッキー …… 94

スイーツ

★ロッククッキー …… 95
ロールケーキ …… 95
★スポンジケーキ …… 96
★シフォンケーキ …… 98
★シュークリーム(窯出しタイプ) … 100
カスタードクリーム …… 101
パウンドケーキ …… 102
焼きりんご …… 102
アップルパイ …… 103
ガトーショコラ …… 104
★ブラウニー …… 105
生チョコ …… 105
チュイル …… 106
マフィン …… 106
ベイクドチーズケーキ …… 107
レアチーズケーキ …… 107
スイートポテト …… 108
★焼きいも …… 108

109〜117ページ
石窯ドームオリジナルレシピ
レシピ開発：ABC Cooking Studio

●お料理を始める前に

- 掲載の写真は調理後の盛りつけ例です。
- 料理写真と実物とは、室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、仕上がりが異なる場合があります。
- 調理時間は、食品の種類・形・大きさ・初期温度・室温などで多少異なります。料理集に示されている調理時間・温度は一応の目安です。
- 卵の大きさはMサイズを基準としています。卵の大きさにより、ふくらみなど、仕上がりが異なることがあります。
- ml＝cc、1カップ=200ml
- 市販の料理本などのレシピは様子を見ながら調理してください。

●自動調理のときは

- 製品に合わせた材料・分量で設定がしてあります。
  材料・分量を変えるときは、仕上がり調節を使用するか、手動調理で様子を見ながら加熱してください。
- メニュー名の下に 💧 があるものは、角皿にお湯を入れて調理をしてください。角皿にお湯を入れないと、上手にでき上がりません。

●オーブン調理で上手に仕上げるために

- 室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。
  加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

●付属品について

- 文中に

が記載してあるときは、角皿は絶対に使用しないでください。
- 付属品・容器は、調理方法(加熱方法)に合ったものを使ってください。

ハンバーグ

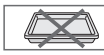
キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 25 ハンバーグ 約23分	角皿 下段

材料／4個分
- 合びき肉……300g
- A
  - 玉ねぎ(みじん切り)…… 中1個(200g)
  - バター …… 大さじ1
  - パン粉 …… 1カップ
  - 牛乳 …… 大さじ3
  - 卵 …… 1個
  - 塩 …… 小さじ⅓
  - こしょう、ナツメグ ……少々
- B
  - ウスターソース…… 大さじ6
  - トマトケチャップ…… 大さじ3

お知らせ
脂身の多い肉を使用した場合には、溶けた脂が飛び散り、煙が多く出ることがあります。

作りかた

1 耐熱容器に玉ねぎ・バターを入れ、ラップなしで**庫内中央**に置き、**〈レンジ600W・約5分〉**で加熱したあとに冷ます。パン粉は器に入れ、牛乳に浸しておく。



2 ボウルにひき肉と**1**と**A**の材料を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、4等分にする。

3 **角皿**にサラダ油を薄くぬり、**2**をハンバーグの形に整えて並べ、中央をくぼませる。

4 **3**を**下段**に入れ、**オートメニュー【25 ハンバーグ】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

5 **B**を混ぜ合わせてソースを作り、焼き上がったハンバーグにかける。

手動調理の設定目安

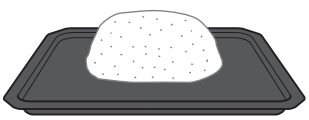
オーブン(予熱なし)
250℃ 20～25分

豚の塩釜焼き

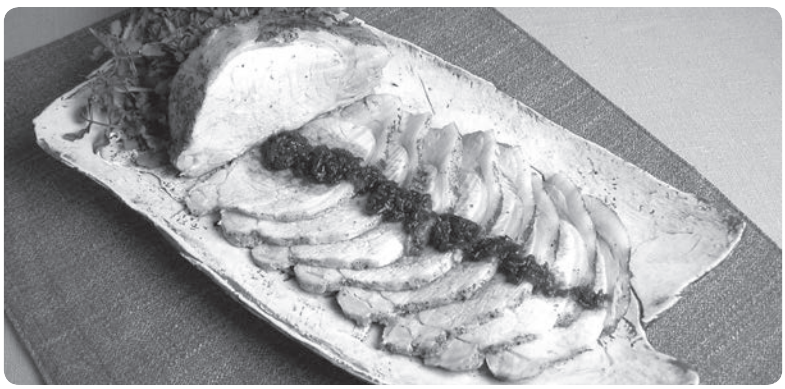
キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オーブン(予熱あり) 200℃ 43～48分	角皿 下段

材料／4～6人分
- 豚ロース肉かたまり(5㎝厚) …500g
- 粗塩……800g
- 卵白…… 2個分
- こしょう……適宜
- セロリの葉…… 1本分
- 〈ハーブ〉
  - ローリエ …… 2枚
  - タイム …… 6枝
  - エストラゴン …… 1枝
- 〈バルサミコソース〉
  - 玉ねぎ(みじん切り) …… 大さじ3
  - バルサミコ酢 …… 大さじ3
  - 白ワイン …… 150ml
  - しょうゆ …… 小さじ1
  - バター …… 小さじ1
  - オリーブ油 …… 小さじ2
  - 塩、こしょう ……適宜

※ハーブはお好みに応じて調節してください。



(塩釜の一例)



作りかた

1 粗塩に卵白を加えてよく混ぜ合わせ、しっとりとした状態にしておく。豚肉はこしょうをふっておく。

2 **角皿**に**1**の塩の¼量を広げ、½量のセロリの葉・ローリエやタイムなどのハーブを敷き、豚肉をのせる。さらにその上に、残りのセロリの葉・ハーブをのせて残りの塩できっちり包む。塩の厚さは1㎝くらいになるようにする。

3 **〈オーブン(予熱あり)・200℃〉**で予熱する。

4 予熱終了後、**2**を**下段**に入れる。**〈43～48分〉**に合わせ、**スタート**を押して加熱する。焼き上がったら、庫内から出して**角皿**にのせたまま**約30分**余熱で火を通す。

5 バルサミコソースを作る。みじん切りにした玉ねぎをオリーブ油で薄茶色になるまで炒め、白ワイン・バルサミコ酢・しょうゆを加え、塩・こしょうで味付けをする。⅓量にまで煮詰まったら、バターを加えて火を止める。

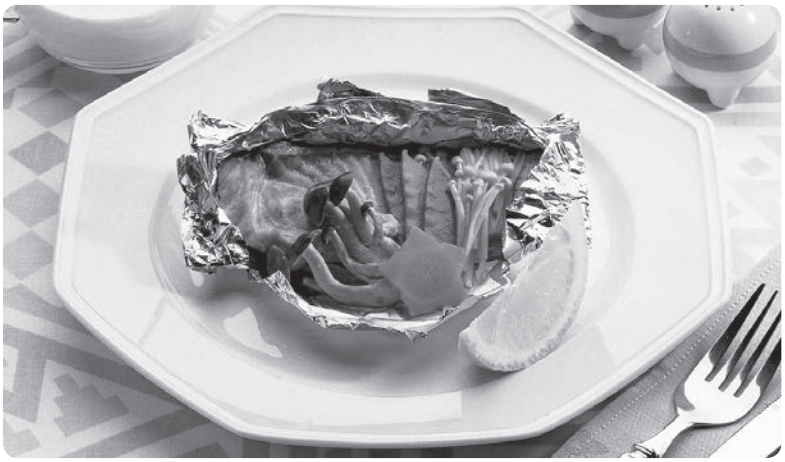
6 **4**の塩釜を割って肉を取り出し、スライスしてバルサミコソースを添える。

※塩釜が割れないときは、かなづちで軽くたたくと簡単に割れます。

鮭のホイル焼き

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オーブン(予熱なし) 250℃ 23〜28分	角皿 下段

材料／4人分
生鮭(塩、こしょうをする)
…… 4切(1切80g)
にんじん(薄切り)…… 8枚
さやえんどう…… 8枚
しめじ(小房に分ける) …… 100g
えのき茸(小房に分ける)…… 1袋
塩……少々
酒…… 大さじ2
バター…… 大さじ2



作りかた

1 にんじんは深めの耐熱皿に入れ、水をふり、ラップをして**庫内中央**に置き、**〈レンジ600W・約1分〉**で加熱する。

角皿は使用しません

2 アルミホイルに鮭・にんじん・しめじ・えのき茸とさやえんどうをのせ、塩・酒をかけ、バターをのせてきっちり包む。

3 2を**角皿**に並べ、**下段**に入れ、**〈オーブン(予熱なし)・250℃・23〜28分〉**で加熱する。

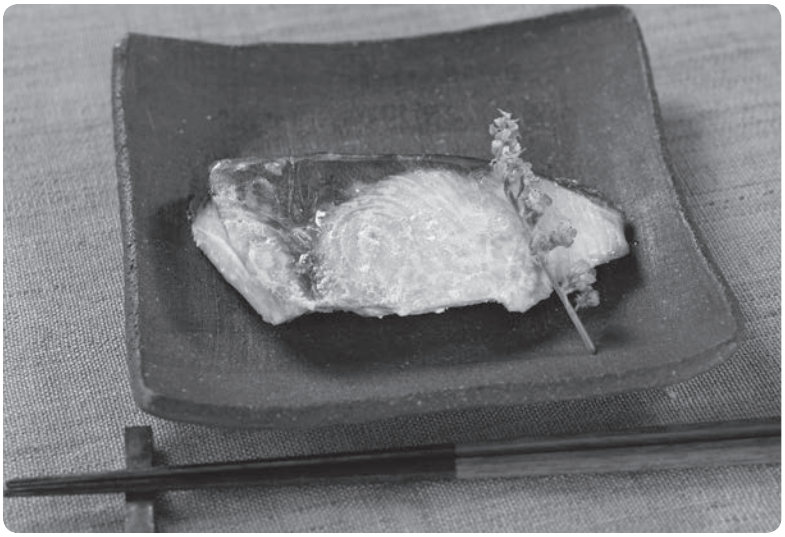
ぶりの塩焼き

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
グリル 18〜23分	角皿 上段

材料／4切分
ぶり(切り身)…… 4切(1切80g)
塩……適宜

※ぶり(切り身)の焼き時間を標準としています。

●塩さばや塩鮭の切り身でもお試しください。



作りかた

1 ぶりは余分な水分をふき取り、両面に軽く塩をふる。

2 **角皿**にアルミホイルを敷いてサラダ油をぬり、1のぶりを並べ**上段**に入れる。

3 **〈グリル・18〜23分〉**で加熱する。**約12分**後(残り時間表示6〜11分)裏返し、再び**スタート**を押して加熱する。

ぶりの照り焼き

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
グリル 18〜23分	角皿 上段

材料／4人分
ぶり（切り身）…… 4切（1切80g）
〈たれ〉
A［しょうゆ…… 大さじ3
　みりん…… 大さじ3

作りかた

1 ビニール袋にAとぶりを入れ、約30分漬け込む。

2 **角皿**にアルミホイルを敷いて、サラダ油をぬり、1のぶりを並べる。

3 2を**上段**に入れ、**〈グリル・18〜23分〉**で加熱する。**約12分**後（残り時間表示6〜11分）裏返し、再び**スタート**を押して加熱する。

焼きとり

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
グリル 18〜23分	角皿 上段

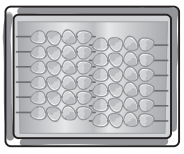
材料／12本分
鶏もも肉……400g
〈たれ〉
A［しょうゆ…… 大さじ2
　みりん…… 大さじ2

作りかた

1 竹串は水につけておく。鶏肉を約3㎝角に切り、竹串にさす。

2 Aを混ぜ合わせたたれに1を並べ、約1時間漬け込む。

3 **角皿**にアルミホイルを敷いてサラダ油をぬり、2を左右外側に竹串がくるように並べる。



4 3を**上段**に入れ、**〈グリル・18〜23分〉**で加熱する。**約12分**後（残り時間表示6〜11分）裏返し、再び**スタート**を押して加熱する。

マカロニグラタン

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 26 グラタン 約19分	角皿 下段

材料／4人分
- マカロニ…… 80g
- A
  - 鶏むね肉(一口大)……100g
  - バター…… 大さじ1
  - むきえび……100g
  - 玉ねぎ(みじん切り)… 正味80g
  - 白ワイン…… 大さじ1
  - 塩、こしょう ……少々
- マッシュルーム…… 小1缶
- 〈ホワイトソース〉
- B
  - 薄力粉……大さじ6(50g)
  - バター……大さじ4(50g)
  - 牛乳…… 3カップ(600ml)
  - 塩…… 小さじ⅓
  - こしょう……少々
- ナチュラルチーズ(短冊切り)… 80g

手動調理の設定目安

オーブン(予熱なし)
250℃ 17～22分

〈角皿 下段〉

作りかた

1 マカロニはやわらかくなるまでゆでる。

2 耐熱容器にAを入れ、ラップなしで**庫内中央**に置き、**〈レンジ600W・約4分〉**で加熱し、混ぜ合わせる。マッシュルームを加え、さらに**〈レンジ600W・約1分〉**で加熱する。

角皿は使用しません

3 Bでホワイトソースを作る(下記参照)。⅔量のホワイトソースに2とマカロニを加え、混ぜ合わせる。

4 グラタン皿にバター(分量外)を薄くぬり、3を入れる。残りのホワイトソースをかけ、チーズをのせて**角皿**に並べる。

5 4を**下段**に入れて、**オートメニュー【26 グラタン】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

アドバイス
- ●冷めてしまった場合は、**レンジ600W**であたためてから焼いてください。

ホワイトソース

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W 約2分 ▼ レンジ600W 約7分30秒	付属品なし

材料
- 薄力粉……大さじ6(50g)
- バター……大さじ4(50g)
- 牛乳…… 3カップ(600ml)
- 塩…… 小さじ⅓
- こしょう……少々

アドバイス
- ●**1**では、バターと薄力粉がフツフツと音を立てて沸騰する状態まで加熱します。加熱しすぎると、焦げついて茶色くなる場合がありますので、注意してください。

作りかた

1 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、ラップなしで**庫内中央**に置き、**〈レンジ600W・約2分〉**で加熱し、混ぜ合わせる。

2 1に牛乳を一度に加え、さらに混ぜ合わせる。**〈レンジ600W・約7分30秒〉**で、沸騰するまで加熱する。均一に仕上げるため、途中で2～3度混ぜ合わせる。

3 加熱後、塩・こしょうで味を調える。

なすとトマトのグラタン

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 26 グラタン〔弱め1〕 約17分	角皿 下段

材料／4人分
- なす（7〜8㎜の輪切り）……400g
- 塩、こしょう……少々
- トマト（7〜8㎜の輪切り・塩、こしょうをする）……200g

〈トマトソース〉
- 合びき肉……100g
- 玉ねぎ（みじん切り）…中½個（100g）
- バター……大さじ1
- A
  - トマトピューレ……½カップ
  - 赤ワイン……大さじ4
  - ケチャップ、砂糖……各小さじ1
  - 固形スープの素……1個
  - 塩、こしょう……少々
- ナチュラルチーズ（短冊切り）……100g

手動調理の設定目安

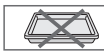
オーブン（予熱なし）
250℃ 14〜19分

〈角皿 下段〉

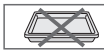
作りかた

1 フライパンにサラダ油（大さじ4）を熱し、なすを炒めて、塩・こしょうをする。

2 耐熱容器にひき肉・玉ねぎ・バターを入れて混ぜ合わせ、ラップなしで**庫内中央**に置き、**〈レンジ600W・約4分〉**で加熱する。


角皿は使用しません

3 2にAを入れて混ぜ合わせ、ラップなしで**庫内中央**に置き、**〈レンジ600W・約4分〉**で加熱し、トマトソースを作る。


角皿は使用しません

4 グラタン皿にバター（分量外）を薄くぬり、トマトソースの半量を入れ、トマト・なすを並べ、残りのトマトソースをかけ、チーズをのせて**角皿**に並べる。

5 4を**下段**に入れて、**オートメニュー【26 グラタン】仕上がり〔弱め1〕**を選んで**スタート**を押す。
➡ **加熱開始**

鶏のから揚げ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
ノンフライ 9 鶏のから揚げ 約24分	角皿 下段

材料／4人分
- 鶏もも肉……2枚（1枚250g）
- から揚げ粉（市販品）……大さじ4

手動調理の設定目安

オーブン（予熱なし）
230℃ 21〜26分

〈角皿 下段〉

作りかた

1 鶏肉は1枚を8等分し、ビニール袋にから揚げ粉と一緒に入れて袋をゆすり、しっかりから揚げ粉をまぶしつける。

2 **角皿**にオーブンシートを敷き、1を並べて**下段**に入れ、**ノンフライ【9 鶏のから揚げ】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

58〜61ページのノンフライ（油で揚げない揚げ物）は、油で揚げたものとは食感が異なりますが、ヘルシーで油の後始末がなくラクです。

みそサンドとんかつ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
ノンフライ 10 ミニとんかつ 約23分	角皿 下段

材料／4人分
- 豚ヒレ肉かたまり……約350g
- みそ……大さじ2
- 長ねぎ（粗みじん切り）……½本
- 薄力粉……適量
- マヨネーズ……適量
- パン粉……適量

手動調理の設定目安

オーブン（予熱なし）
250℃ 20〜30分

〈角皿 下段〉

作りかた

1 豚肉は約1.5㎝ごとに深く切れ目を入れ、約3㎝の厚さ（8枚）に切り、1切れずつ手でたたいて約1.5倍の大きさに広げる。

2 1に軽く塩をふって、数分後キッチンペーパーで水気をふきとる。

3 2の切れ目に、ねぎを混ぜたみそをはみ出さないようにぬる。

4 3に薄力粉をつけ、マヨネーズを薄くぬって、パン粉をつける。

5 **角皿**にオーブンシートを敷き、4を並べて、**下段**に入れる。**ノンフライ【10 ミニとんかつ】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

えびフライ

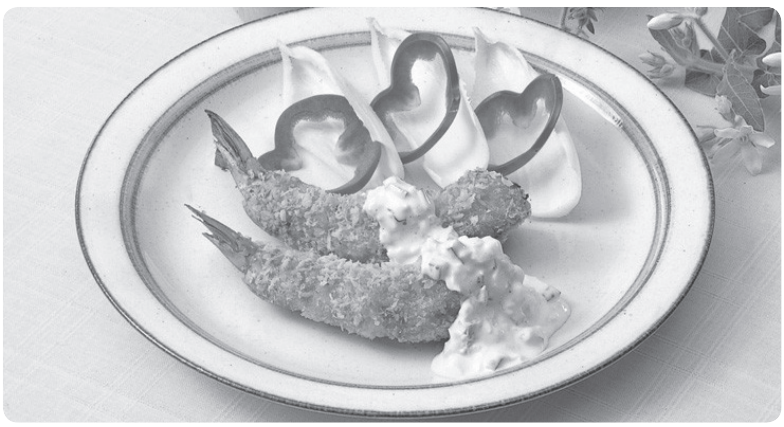
キー名と加熱時間	付属品と棚位置
ノンフライ 10 ミニとんかつ 〔弱め2〕 約16分	角皿 下段

材料／4人分
- えび……8尾（1尾25g）
- こしょう……少々
- 薄力粉……適量
- マヨネーズ……適量
- パン粉……適量

手動調理の設定目安

オーブン（予熱なし）
250℃ 10〜20分

〈角皿 下段〉



作りかた

1 えびは頭を取り、尾から一節残してカラをむき、背わたを取り、腹に3本程包丁の切り込みを入れ、曲がらないようにし、キッチンペーパーで水気をふきとる。

2 1にこしょうをして、薄力粉をつけ、マヨネーズを薄くぬって、パン粉をつける。

3 **角皿**にオーブンシートを敷き、2を並べて**下段**に入れる。**ノンフライ【10 ミニとんかつ】仕上がり〔弱め2〕**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

梅じそチキンかつ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
ノンフライ 10 ミニとんかつ 〔強め1〕 約25分	角皿 下段

材料／4人分
- 鶏むね肉…… 2枚（1枚200g）
- 梅干し…… 大4個
- 青じそ…… 4枚
- 薄力粉……適量
- マヨネーズ…… 大さじ2
- ごま油…… 小さじ2
- パン粉……適量

手動調理の設定目安

オーブン（予熱なし）
250℃ 20～30分

〈角皿 下段〉

作りかた

1 鶏肉を観音開きにする。全体に軽く塩をふって、数分後キッチンペーパーで水気をふきとる。

2 梅干しを包丁でたたいて（練り梅でも可）1にぬり、青じそをのせ、くるりと巻く。

3 2に薄力粉をつけ、マヨネーズとごま油を混ぜ合わせたものを薄くぬり、パン粉をつける。

4 **角皿**にオーブンシートを敷き、3を巻き終わりを下にして並べ、**下段**に入れる。**ノンフライ【10 ミニとんかつ】仕上がり〔強め1〕**を選んで**スタート**を押す。

➡ **加熱開始**

かき揚げ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
ノンフライ 11 かき揚げ 約24分	角皿 下段

材料／6個分（直径7～8㎝）
- 玉ねぎ……100g
- にんじん…… 30g
- ごぼう…… 30g
- 薄力粉…… 大さじ1
- A
  - 薄力粉…… 30g
  - 水…… 30g
  - マヨネーズ…… 大さじ1

手動調理の設定目安

オーブン（予熱なし）
230℃ 22～27分

〈角皿 下段〉

作りかた

1 玉ねぎ3～4㎜幅の薄切り、にんじんは縦4㎝、横5㎜の薄切りにする。ごぼうは縦4㎝、横5㎜の薄切りにし、水に浸してアクを抜き、ザルに上げてキッチンペーパーで水気を除く。

2 ボウルに**A**を入れ、混ぜる。

3 1をビニール袋に入れ、薄力粉を入れてまぶす。

4 2のボウルに3を加えて混ぜ、6等分にする。オーブンシートを敷いた**角皿**に1個の大きさを直径7～8㎝の円形にして野菜がはみ出さないように平らに広げる。

5 4を**下段**に入れ、**ノンフライ【11 かき揚げ】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

さつまいもの天ぷら

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
ノンフライ 11 かき揚げ 約24分	角皿 下段

材料／12個分
さつまいも…… 12枚(約260g)
薄力粉…… 大さじ1
A
- 薄力粉…… 30g
- 水…… 30g
- マヨネーズ…… 大さじ1

手動調理の設定目安

オーブン(予熱なし)
230℃ 22～27分

〈角皿 下段〉

作りかた

1 さつまいもは厚さ7㎜に切り、水に浸してアクを抜き、ザルに上げてキッチンペーパーで水気を除く。

2 ボウルに**A**を入れ、混ぜる。

3 **1**をビニール袋に入れ、薄力粉を入れてまぶす。

4 **2**のボウルに**3**を入れ、衣をつける。

5 **角皿**にオーブンシートを敷き、**4**を並べて、**下段**に入れる。**ノンフライ【11 かき揚げ】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

えびの天ぷら

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
ノンフライ 11 かき揚げ 〔弱め2〕 約18分	角皿 下段

材料／8尾分
えび…… 8尾(1尾25g)
薄力粉…… 大さじ1
A
- 薄力粉…… 30g
- 水…… 30g
- マヨネーズ…… 大さじ1

手動調理の設定目安

オーブン(予熱なし)
230℃ 16～21分

〈角皿 下段〉

作りかた

1 えびは尾から一節残してカラをむき、背わたを取り、腹に3本程包丁の切り込みを入れ、曲がらないようにする。キッチンペーパーで水気を除く。

2 ボウルに**A**を入れ、混ぜる。

3 **1**をビニール袋に入れ、薄力粉を入れてまぶす。

4 **2**のボウルに**3**を入れ、衣をつける。

5 **角皿**にオーブンシートを敷き、**4**を並べて、**下段**に入れる。**ノンフライ【11 かき揚げ】仕上がり〔弱め2〕**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

茶わん蒸し

角皿にお湯を入れて調理します

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 29 茶わん蒸し 約50分	角皿 下段

材料／4人分

- 卵……2個
- A
  - だし汁……400ml
  - 塩……小さじ½強
  - うす口しょうゆ……小さじ½強
  - みりん……小さじ½強
- 〈具〉
- えび……4尾
- 鶏むね肉……60g
- しょうゆ……小さじ1
- しいたけ(生または干し)……4枚
- かまぼこ(5㎜厚に切る)……4枚
- ぎんなん(缶詰)……8個
- みつば……適宜

アドバイス

- 卵液の初期温度は25℃前後(20～30℃)が適当です。高すぎたり、低すぎたりした場合は、加熱時間を加減してください。
- 必ず、ふたをして加熱します。蒸し茶わんのふたがない場合は、耐熱性の陶器やガラスの皿などでふたをしてください。(ラップでふたをしないでください)
- 固まり具合がゆるめのときは、ふたをしたまましばらく放置しておいてください。余熱で固まってきます。

作りかた

1. ボウルに卵を割り、十分にほぐし、冷ましたAを入れ、混ぜ合わせ、ふきんまたはこし器でこす。
2. えびはカラと背わたを取り、鶏肉はそぎ切りにして器に入れ、しょうゆをかけて下味をつける。
3. 蒸し茶わんにみつば以外の具を等分に入れ、1を等分に注ぎ入れふたをする。
4. 3を**角皿**にのせ、**角皿**の溝に熱いお湯(80ml)を注ぐ。**下段**に入れ、**オートメニュー【29 茶わん蒸し】**を選んで**スタート**を押す。
   ➡ **加熱開始**
   ※角皿に熱いお湯が残っている場合があるので、気をつけて取り出してください。
5. 加熱後、みつばを散らす。

手動調理の設定目安

オーブン(予熱なし)
140℃ 37～42分
(角皿にお湯は入れません)　〈角皿 下段〉

調理終了後、庫内に約5分放置してください。

お願い

茶わん蒸しなど、容器や鍋を使う重量物調理のときは市販の厚手のミトンを使い両手で出し入れしてください。

あさりの酒蒸し

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W 約4分30秒	付属品なし

材料／4人分
あさり（カラつき）……400g
酒…… 大さじ3

作りかた

1 ひたひたの量の薄い塩水に、あさりをつけてしばらくおく。砂をはかせたら、カラをこすり合わせてよく洗う。

2 深めの耐熱皿に1のあさりを入れ、酒をふりかけ、ラップをする。

3 2を**庫内中央**に置き、**〈レンジ600W・約4分30秒〉**で、カラが開くまで加熱する。

赤　飯

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 27 赤飯 約17分	付属品なし

材料／4人分
もち米…… 2カップ（320g）
あずき……大さじ2（30g）
あずきのゆで汁＋水…… 320ml
ごま塩……適宜

作りかた

1 もち米は洗ってザルにあげ、よく水気を切る。

2 なべにあずきとたっぷりの水を入れ、火にかける。沸騰したら、一度ゆで汁を捨て、2カップの水を加える。再び沸騰したら弱火にして、8〜9分通り（指で押すとつぶれるくらい）ゆでて、十分に冷まし、あずきとゆで汁を別にとっておく。

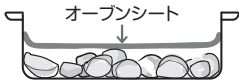
3 深めの耐熱容器にもち米とあずきを入れ、あずきのゆで汁と水を合わせて加え、ふたをして約1時間浸す。

4 ふたをしたまま3を**庫内中央**に置き、**オートメニュー【27 赤飯】**を選んで**スタート**を押す。
➡ **加熱開始**
途中で1〜2度混ぜ合わせる。

5 炊き上がったら混ぜ合わせ、布巾をかけ、ふたをして、しばらく蒸らす。

手動調理の設定目安
レンジ600W
約17分
〈付属品なし〉

レンジで作る煮物・煮込み料理は、煮くずれしにくく、味がしっかりしみ込みます。
64～65ページのポークカレー・ビーフシチュー・筑前煮はレンジで加熱しますので、レンジで使用できる深めの耐熱容器をお使いください。オーブンシートで落としぶたをするときは、図のように大きめにして、中心に蒸気を逃がすための穴を開けてください。
また、途中で何回かかき混ぜると、より均一に加熱され、おいしく仕上がります。



ポークカレー

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 28 カレー・シチュー 約45分	付属品なし

材料／2人分
- 豚肉(カレー用角切り)……150g
- 塩、こしょう……少々
- にんにく(みじん切り)……½片
- おろししょうが……½片分
- A
  - 玉ねぎ(くし形切り)…中1個(200g)
  - にんじん(乱切り)……½本(100g)
  - じゃがいも(乱切り)……1個(150g)
- B
  - 市販のカレールー……60g
  - 水……250ml

手動調理の設定目安

煮込み
レンジ600W 約5分
↓
レンジ200W 約40分

〈付属品なし〉

作りかた

1 中火で熱したフライパンにサラダ油(大さじ2)をひき、にんにく・しょうがを入れ、塩・こしょうをした豚肉を炒めて取り出し、さらにAを炒める。

2 深めの耐熱容器にBを入れ、ふたをして**庫内中央**に置き、**〈レンジ600W・約6分〉**で加熱し、加熱後よく混ぜる。

3 2に1を入れて混ぜ合わせ、ふたをして**庫内中央**に置き、**オートメニュー【28 カレー・シチュー】**を選んで**スタート**を押す。
➡ **加熱開始**
途中で2～3度混ぜ合わせる。

アドバイス
- 肉や野菜がスープから出ていると焦げやすいので、スープから出ないようにしてください。
- カレールーは溶けやすくするために、細かく割って加えてください。

ビーフシチュー

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 28 カレー・シチュー 約45分	付属品なし

材料／2人分
- 牛バラ肉(3㎝角切り)……200g
- 塩、こしょう……少々
- 薄力粉……大さじ1
- 赤ワイン……大さじ1½
- にんじん(乱切り)……½本(100g)
- 玉ねぎ(くし形切り)…大1個(300g)
- じゃがいも(乱切り)……1個(150g)
- バター……大さじ1½
- 薄力粉……大さじ3
- スープ(水+固形スープの素)……300ml
- A
  - トマトピューレ……¼カップ
  - 砂糖……大さじ½
  - 塩……小さじ½
  - ローリエ……1枚

手動調理の設定目安

煮込み
レンジ600W 約5分
↓
レンジ200W 約40分

〈付属品なし〉

作りかた

1 牛肉は塩・こしょうをし、薄力粉をまぶす。

2 フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、にんじん・玉ねぎとじゃがいもを炒め、取り出す。

3 2のフライパンにサラダ油(大さじ1)を熱して牛肉を入れ、強火で全体に焼色が付くまで炒め、赤ワインを加え、沸騰させる。

4 別のフライパンにバターを溶かし薄力粉を加え、弱火できつね色になるまで炒め、スープを少しずつ加えてよく溶きのばす。

5 深めの耐熱容器に2・3・4とAを入れて混ぜ合わせ、ふたをして**庫内中央**に置き、**オートメニュー【28 カレー・シチュー】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**
途中で2～3度混ぜ合わせる。

アドバイス
- 作りかた4でルーを作るかわりに市販のビーフシチューの素でもお試しください。
- 肉や野菜がスープから出ていると焦げやすいので、スープから出ないようにしてください。

筑前煮

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
煮込み レンジ600W 約8分 ▼ レンジ200W 約25分	付属品なし

材料／2人分
鶏もも肉(2㎝角切り) … ½枚(100g)
ごぼう(乱切り)…… ½本(50g)
れんこん(乱切り)…… 50g
こんにゃく…… ½枚
A
- にんじん(乱切り) …… 50g
- ゆでたけのこ(乱切り)…… 40g
- さといも(皮をむく)…1個(正味50g)

B
- だし汁…… 250ml
- しょうゆ…… 大さじ2½
- 砂糖…… 大さじ2½
- 酒…… 大さじ1½

さやえんどう(ゆでる)……適宜

作りかた

1 ごぼうとれんこんは酢水につけてアク抜きをし、こんにゃくは手でちぎってゆでておく。

2 フライパンにサラダ油(大さじ½)を熱し、鶏肉を白くなるまで炒めて取り出す。

3 2のフライパンにサラダ油(大さじ½)を入れ、1とAをよく炒める。

4 深めの耐熱容器に2・3とBを加え、オーブンシートなどで落としぶたをし、さらにふたをして**庫内中央**に置き、**〈煮込み：レンジ600W・約8分→レンジ200W・約25分〉**で加熱する。

5 加熱終了後、さやえんどうを加える。

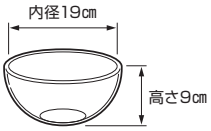
65 ～ 66 ページのスープメニューについて

※ラップのかけかた

ラップを折り返すなどして、
すき間をあけてラップをかけてください

容器について

耐熱性で、内径約19㎝×高さ約9㎝のものを使用してください



水菜と厚揚げのあっさりスープ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W 約9分 ▼ レンジ600W 約3分	付属品なし

材料／2～3人分
ベーコン(1㎝幅に切る) …… 4枚
水菜(4㎝に切る) …… 80g
長ねぎ(4㎝のせん切り) …… ½本
厚揚げ(3×4㎝の5㎜厚に切る)
…… 1枚(140g)
A
- だし汁…… 3カップ
- しょうゆ…… 小さじ½
- みりん…… 小さじ1
- 塩…… 小さじ¼

粗びき黒こしょう……少々

作りかた

1 耐熱容器にベーコン・Aを入れ、すき間※をあけてラップをする。**庫内中央**に置き、**〈レンジ600W・約9分〉**で加熱する。
※ラップのかけかたは上記参照

2 加熱終了後、水菜・ねぎの半量・厚揚げを入れてひと混ぜし、再びすき間※をあけてラップをし、**〈レンジ600W・約3分〉**で加熱する。

3 加熱終了後、残りのねぎを飾り、こしょうをふる。

豆もやしの韓国風スープ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W 約12分 ▼ レンジ600W 約3分	付属品なし

材料／2〜3人分
- 牛バラ薄切り肉……150g
- A
  - おろしにんにく…… 小さじ¼
  - 一味唐辛子…… 小さじ½
  - コチュジャン…… 大さじ2
  - しょうゆ…… 大さじ1½
  - 砂糖…… 小さじ1
- にんじん(4〜5㎝のせん切り)… ½本
- 豆もやし……1袋(200g)
- ごま油…… 大さじ½
- B
  - 鶏がらスープの素…… 小さじ¾
  - 干ししいたけの戻し汁+水… 500ml
- 干ししいたけ…… 2枚
- 塩、こしょう ……少々

ヘルシーでまんぷく

春雨40gを4〜5㎝に切り、作りかた**5**で一緒に加える。

作りかた

1 牛肉は細切りにして耐熱容器に入れ、**A**をもみこんでおく。

2 干ししいたけは水で戻し、薄切りにする。戻し汁は水を足して500ml用意する。

3 **1**ににんじん・豆もやし・ごま油を加えてよく混ぜ合わせ、ラップなしで**庫内中央**に置き、**〈レンジ600W・約6分〉**で加熱する。途中かき混ぜる。

4 **3**に**B**を加えて混ぜ、すき間※をあけてラップをし、**庫内中央**に置いて**〈レンジ600W・約12分〉**で加熱する。
※ラップのかけかたは65ページ参照

5 加熱終了後、しいたけを加えて混ぜ、再びすき間※をあけてラップをし、**〈レンジ600W・約3分〉**で加熱する。

6 加熱終了後、塩・こしょうで味を調える。

きのこのクラムチャウダー

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W 約12分 ▼ レンジ600W 約3分	付属品なし

材料／2〜3人分
- しめじ…… 70g
- えのき茸…… 70g
- マッシュルーム…… 70g
- 玉ねぎ…… ½個(100g)
- ベーコン…… 1枚
- あさりむき身…… 30g
- 固形スープの素…… 1個
- 水…… 200ml
- A
  - 牛乳…… 200ml
  - 片栗粉…… 小さじ1
- 塩、こしょう ……少々

ボリュームアップ

スパゲティ40gを3つ折りにし、作りかた**2**で一緒に加える。

作りかた

1 しめじ・えのき茸・マッシュルームは食べやすい大きさにし、玉ねぎは薄切りに、ベーコンは1㎝幅に切る。

2 耐熱容器に**1**・あさり・固形スープの素・水を入れ、すき間※をあけてラップをする。**庫内中央**に置き、**〈レンジ600W・約12分〉**で加熱する。
※ラップのかけかたは65ページ参照

3 加熱終了後、**A**を入れてよく混ぜ合わせ、再びすき間※をあけてラップをし、**〈レンジ600W・約3分〉**で加熱する。

4 加熱終了後、塩・こしょうで味を調える。

スクランブルエッグ(プレーン・ハム・チーズ)

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 30 3分メニュー〔弱め2〕 約2分20秒	付属品なし

材料／2人分
〈プレーン〉
卵…… 2個
牛乳…… 大さじ2
塩、こしょう ……各少々
〈ハム〉
プレーン材料……全量
ロースハム(粗みじん切り)…… 2枚
〈チーズ〉
プレーン材料……全量
プロセスチーズ(粗みじん切り) … 30g

作りかた

1 深めの耐熱容器に材料をすべて入れ、よく割りほぐす。ハム・チーズのときは卵がほぐれたら、加えて合わせる。(1種類ずつ、別々に加熱します)

2 ラップをかけずに1を**庫内中央**に置き、**オートメニュー【30 3分メニュー】仕上がり〔弱め2〕**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**
卵が固まってきたら、途中、3回ほどしっかりとほぐす。

ご注意ください
卵はよく割りほぐしてください。深めの耐熱容器を使い、ラップはしないでください。(破裂したり、卵が膨らんで容器からあふれたりする恐れがあります)

手動調理の設定目安
レンジ500W
約2分20秒
〈付属品なし〉

おくらのチーズ焼き

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 30 3分メニュー 約3分	付属品なし

材料／2人分
おくら…… 10本
ナチュラルチーズ(ピザ用)…… 30g
〈合わせみそ〉
A
- みそ…… 小さじ1
- みりん…… 小さじ½
- 酒…… 小さじ½
- 砂糖…… 小さじ½

刻みのり(お好みで)……適宜

作りかた

1 おくらは塩をまぶしてうぶ毛をこすり取る。洗って水気を切ったら、へたを切り落とす。

2 Aを混ぜ、合わせみそを作る。耐熱皿におくらを並べて、合わせみそをぬり、チーズをかける。

3 2を**庫内中央**に置き、**オートメニュー【30 3分メニュー】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

4 お好みで刻みのりを飾る。

手動調理の設定目安
レンジ500W
約3分
〈付属品なし〉

豆もやしの塩昆布炒め

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 30 3分メニュー 約3分	付属品なし

材料／2人分
豆もやし……100g
塩昆布(細切り)……適宜
粗びき黒こしょう……少々
万能ねぎ(小口切り)……適宜

手動調理の設定目安
レンジ500W
約3分
〈付属品なし〉

作りかた

1 豆もやしは洗って根を取り、水気を切る。万能ねぎは小口切りにする。

2 耐熱容器にもやし・塩昆布を入れ、よく混ぜ合わせる。

3 2にラップをして、**庫内中央**に置き、**オートメニュー【30 3分メニュー】**を選んで**スタート**を押す。
➡ **加熱開始**

4 加熱終了後、黒こしょうをふり、万能ねぎを散らす。

肉みそ豆腐

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 30 3分メニュー 約3分	付属品なし

材料／2人分
豆腐……半丁
豚ひき肉…… 50g
長ねぎ(みじん切り)…… 5cm
みそ…… 大さじ½
砂糖…… 大さじ½
酒…… 大さじ1
だし汁…… 大さじ1½

作りかた

1 耐熱容器に豆腐以外の材料を入れてよく混ぜる。

2 1にラップをして**庫内中央**に置き、**オートメニュー【30 3分メニュー】**を選んで**スタート**を押す。
➡ **加熱開始**

3 加熱終了後、一度混ぜてから豆腐にかける。
※温かい豆腐のときは、豆腐だけを耐熱容器に入れ、**〈レンジ500W・約3分〉**で加熱し、肉みそをかける。

手動調理の設定目安
レンジ500W
約3分
〈付属品なし〉

アボカドのチーズ焼き

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 30 3分メニュー 約3分	付属品なし

材料／2人分
アボカド(熟したもの)…… 1個
ナチュラルチーズ(ピザ用)…… 30g
塩、こしょう ……少々

作りかた

1 **〈アボカドの切りかた〉**
アボカドは縦半分に切り込みを入れ、種にそってぐるりと1周包丁を入れる。左右の実を持ってまわし、二つに分ける。種に包丁の刃の角を立てて刺し、包丁をひねって種を取る。皮と果肉の間に指を入れて皮をむき、縦にスライスする。

2 耐熱皿にアボカド・チーズの順にのせ、塩・こしょうをする。

3 2を**庫内中央**に置き、**オートメニュー【30 3分メニュー】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

手動調理の設定目安
レンジ500W
約3分
〈付属品なし〉

じゃがいものカレー炒め

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 30 3分メニュー〔強め3〕 約4分	付属品なし

材料／2人分
じゃがいも(5cm長さの拍子切り)
…… 1個(150g)
合びき肉…… 50g
カレー粉…… 大さじ½
塩、こしょう ……少々
パセリ(みじん切り)……適宜

作りかた

1 耐熱容器にパセリ以外の材料を入れ、ひき肉が固まらないようによく混ぜ、ラップをする。

2 1を**庫内中央**に置き、**オートメニュー【30 3分メニュー】仕上がり〔強め3〕**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

3 加熱終了後、ひき肉をほぐすように全体を混ぜ、パセリをふる。

手動調理の設定目安
レンジ500W
約4分
〈付属品なし〉

ほうれん草のベーコンソテー

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 30 3分メニュー 〔強め2〕 約3分40秒	付属品なし

材料／2人分
ほうれん草(5cmに切る)……200g
ベーコン(1cm幅に切る)…… 50g
バター…… 10g
塩、こしょう ……少々

作りかた

1 ほうれん草は洗って5cmに切る。ベーコンは1cm幅に切る。

2 耐熱ボウルに1とバターを入れ、ラップをする。

3 2を**庫内中央**に置き、**オートメニュー【30 3分メニュー】仕上がり〔強め2〕**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

4 加熱終了後、塩・こしょうで味を調える。

手動調理の設定目安

レンジ500W
約3分40秒

〈付属品なし〉

ミックスビーンズの温サラダ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 30 3分メニュー 約3分	付属品なし

材料／2人分
ミックスビーンズ(ドライパック)…100g
ハム(厚切り)…… 40g
らっきょう甘酢漬け…… 30g
パプリカ…… 30g
オリーブ油……大さじ1
塩…… 小さじ½
こしょう……適宜
レモン汁……大さじ1
粉チーズ…… 小さじ2
パセリ(みじん切り)…… 小さじ2

作りかた

1 ハムは1cm角切り、らっきょう甘酢漬けはあらみじん切り、パプリカは1cm角切りにする。

2 耐熱ボウルにミックスビーンズ・1・オリーブ油を入れ、塩・こしょうをしてざっと混ぜ、ラップをする。

3 2を**庫内中央**に置き、**オートメニュー【30 3分メニュー】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

4 加熱終了後、レモン汁・粉チーズ・パセリを加えて、よく混ぜる。

手動調理の設定目安

レンジ500W
約3分

〈付属品なし〉

小えびと野菜のマリネ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 30 3分メニュー 約3分	付属品なし

材料／2人分
むきえび(小)…… 50g(12尾)
玉ねぎ(5mm幅の薄切り)…50g(¼個)
ミニトマト(2〜4つ割り) …… 60g
オリーブ(3等分の輪切り) …… 5個
さやえんどう(筋を取り、斜め半分に切る)
…… 12枚(20g)
オリーブ油…… 大さじ1
塩…… 小さじ¼
こしょう……適量
レモン汁…… 大さじ1
粉チーズ …… 適量

作りかた

1 むきえびは片栗粉(小さじ2)と少量の水を加えて指先で軽くもみ、水洗いしてしっかり水気を取る。

2 耐熱ボウルにむきえび・玉ねぎ・ミニトマト・オリーブ・さやえんどうの順に入れ、オリーブ油・塩・こしょうを加えてラップをする。

3 2を**庫内中央**に置き、**オートメニュー【30 3分メニュー】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

4 加熱終了後、ざっと混ぜて粗熱を取り、レモン汁と粉チーズを加える。

●えびが大きい場合は、背中から半分に切り、仕上がり調節「強め」で加熱してください。

手動調理の設定目安

レンジ500W
約3分

〈付属品なし〉

野菜炒め

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 31 5分メニュー 約5分	付属品なし

材料／2人分
- キャベツ(乱切り)……200g
- にんじん(いちょう切り)…… 50g
- ピーマン(乱切り)…… 1個
- 玉ねぎ(串切り)…… 50g
- ロースハム(1㎝幅に切る)…… 50g
- A 鶏がらスープの素…… 小さじ1
- A ごま油…… 小さじ1
- 塩、こしょう ……少々

作りかた

1. 材料を切り、耐熱ボウルに入れる。Aを加えてラップをする。
2. 1を**庫内中央**に置き、**オートメニュー【31 5分メニュー】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**
3. 加熱終了後、塩・こしょうで味を調える。

手動調理の設定目安

レンジ500W
約5分

〈付属品なし〉

小松菜の煮浸し

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 31 5分メニュー 〔強め3〕 約6分	付属品なし

材料／2人分
- 小松菜……200g
- 油揚げ…… 50g
- A しょうゆ…… 大さじ1
- A 砂糖…… 大さじ1
- A だし汁…… 大さじ3

●めんつゆ(記載の説明に従い希釈する)60mlをAの代わりに使ってお手軽に。

作りかた

1. 小松菜は洗って5㎝に切り、油揚げは1㎝幅に切る。
2. 耐熱ボウルに1とAを入れて混ぜ、ラップをする。
3. 2を**庫内中央**に置き、**オートメニュー【31 5分メニュー】仕上がり〔強め3〕**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

手動調理の設定目安

レンジ500W
約6分

〈付属品なし〉

ラタトゥイユ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 31 5分メニュー 約5分	付属品なし

材料／2人分
- ズッキーニ…… 60g
- なす…… 50g
- パプリカ…… 50g
- 玉ねぎ…… 60g
- しめじ…… 50g
- トマトペースト…… 大さじ1
- オリーブ油…… 大さじ1
- はちみつ…… 小さじ1
- 顆粒コンソメ…… 小さじ1
- 塩、こしょう ……適宜
- 粉チーズ…… 大さじ1½
- パセリ(みじん切り)……適宜

作りかた

1. ズッキーニ・なすは厚さ3㎜の薄切り、パプリカは小さめの一口大、玉ねぎは薄切りにし、しめじは小房に分ける。
2. 耐熱ボウルに、1・トマトペースト・オリーブ油・はちみつ・顆粒コンソメ・塩・こしょうを加え、全体をよく混ぜ合わせる。
3. 2にラップをして、**庫内中央**に置き、**オートメニュー【31 5分メニュー】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**
4. 加熱終了後、粉チーズを加えてよく混ぜ合わせ、パセリをふる。

手動調理の設定目安

レンジ500W
約5分

〈付属品なし〉

温野菜とウインナー

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 31 5分メニュー 約5分	付属品 なし

材料／2人分
- アスパラガス……4本
- ブロッコリー……100g
- ウインナー……6本
- 塩、こしょう……少々

作りかた

1. アスパラガス・ブロッコリーは一口大に切る。ウインナーは切れ目を入れる
2. 深めの耐熱容器に材料をすべて入れ、ラップをする。
3. 2を**庫内中央**に置き、**オートメニュー【31 5分メニュー】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**
4. 塩・こしょうで味を調える。

手動調理の設定目安

レンジ500W
約5分

〈付属品なし〉

豚肉とピーマンの炒め物

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 31 5分メニュー 〔強め2〕 約5分40秒	付属品 なし

材料／2人分
- 豚バラ薄切り肉(細切り)……140g
- 酒……小さじ2
- しょうゆ……小さじ2
- しょうが(せん切り)……一片
- 赤・緑ピーマン(細切り)……各2個
- A
  - しょうゆ……大さじ1
  - 砂糖……小さじ1
- B
  - 片栗粉……小さじ2
  - 水……大さじ1

作りかた

1. 大きめの耐熱皿に、豚肉・酒・しょうゆを入れて混ぜる。
2. 1にしょうが・ピーマン・Aを加えて混ぜ合わせ、平らに広げてラップをする。
3. 2を**庫内中央**に置き、**オートメニュー【31 5分メニュー】仕上がり〔強め2〕**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**
4. 加熱終了後、熱いうちによく溶いたBを加えて混ぜ、余熱でとろみをつける。

手動調理の設定目安

レンジ500W
約5分40秒

〈付属品なし〉

きんぴらごぼう

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 31 5分メニュー 約5分	付属品 なし

材料／2人分
- ごぼう……100g
- にんじん……30g
- 酒……大さじ1
- みりん……大さじ1
- 砂糖……大さじ1
- しょうゆ……大さじ1
- 桜えび……大さじ1

作りかた

1. ごぼうは洗って皮をこそぎ、5㎝長さの細切りにする。にんじんも同様に細切りにする。ごぼうはぬるま湯に5分くらいつけてアクを抜き、水気を切る。
2. 耐熱容器に材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
3. オーブンシートで落としぶたを作ってかぶせ、ラップをする。
4. 3を**庫内中央**に置き、**オートメニュー【31 5分メニュー】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

手動調理の設定目安

レンジ500W
約5分

〈付属品なし〉

かぼちゃの煮物

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 31 5分メニュー 〔強め2〕 約5分40秒	付属品 なし

材料／2人分
かぼちゃ……200g
だし汁……大さじ2
しょうゆ……大さじ1
みりん……大さじ1

作りかた

1 かぼちゃは種を取って、食べやすい大きさに切る。
2 深めの耐熱容器に材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
3 オーブンシートで落としぶたを作ってかぶせ、ラップをする。
4 3を**庫内中央**に置き、**オートメニュー【31 5分メニュー】仕上がり〔強め2〕**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

手動調理の設定目安
レンジ500W
約5分40秒
〈付属品なし〉

ひじきの煮物

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 31 5分メニュー 〔強め3〕 約6分	付属品 なし

材料／2人分
ひじき(乾燥)……15g
にんじん(細切り)……30g
油揚げ(細切り)……20g
A しょうゆ……大さじ1
A 砂糖……小さじ2
A 酒……小さじ2
サラダ油……小さじ1

●めんつゆ(記載の説明に従い希釈する)40mlをAの代わりに使ってお手軽に。

作りかた

1 ひじきを水で戻し、ザルで水気を切る。材料を切る。
2 耐熱ボウルに1・A・サラダ油を入れて混ぜる。
3 オーブンシートで落としぶたを作ってかぶせ、ラップをする。
4 3を**庫内中央**に置き、**オートメニュー【31 5分メニュー】仕上がり〔強め3〕**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

手動調理の設定目安
レンジ500W
約6分
〈付属品なし〉

なすの煮物

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 31 5分メニュー 〔強め3〕 約6分	付属品 なし

材料／2人分
なす……正味150g
A しょうゆ……大さじ1
A 砂糖……小さじ1
A みりん……小さじ2
A 水……大さじ5
サラダ油……小さじ1
おろししょうが……小さじ1
かつお節削り……適宜

●めんつゆ(記載の説明に従い希釈する)100mlをAの代わりに使ってお手軽に。

作りかた

1 なすは4〜8等分し、皮に格子状の切れ目を入れる。
2 浅めの耐熱容器に1・A・サラダ油・おろししょうがを入れて混ぜる。
3 オーブンシートで落としぶたを作ってかぶせ、ラップをする。
4 3を**庫内中央**に置き、**オートメニュー【31 5分メニュー】仕上がり〔強め3〕**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**
5 加熱終了後、かつお節削りをのせる。

手動調理の設定目安
レンジ500W
約6分
〈付属品なし〉

じゃがいもとベーコンのバターソテー

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 31 5分メニュー 約5分	付属品なし

材料／2人分
じゃがいも…… 1個(150g)
ベーコン…… 40g
バター…… 大さじ1
黒こしょう……適宜
塩……少々
乾燥パセリ……適宜

手動調理の設定目安

レンジ500W
約5分

〈付属品なし〉

作りかた

1 じゃがいもは皮をむいて、一口大に切る。ベーコンは食べやすい大きさに切る。

2 耐熱容器に、1とバターを入れて塩・こしょうをし、ラップをする。

3 2を**庫内中央**に置き、**オートメニュー【31 5分メニュー】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

4 加熱終了後、パセリをふる。

さといものホットサラダ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 31 5分メニュー 約5分	付属品なし

材料／2人分
さといも……200g
A
- オリーブ油…… 大さじ1
- レモン汁…… 小さじ1
- 塩……少々
- 黒こしょう……少々

乾燥パセリ……少々

手動調理の設定目安

レンジ500W
約5分

〈付属品なし〉

作りかた

1 さといもは洗って皮をむき、5㎜角の細切りにする。

2 深めの耐熱容器にさといも・Aを入れて混ぜ合わせ、ラップをする。

3 2を**庫内中央**に置き、**オートメニュー【31 5分メニュー】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

4 加熱終了後、パセリをふる。

アジアン・チキンスティック

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 31 5分メニュー 約5分	付属品なし

材料／2人分
- 鶏むね肉(皮なし)……160g
- ごぼう……40g
- A
  - はちみつ……小さじ1
  - 塩……小さじ½
  - こしょう……適宜
  - すりおろしにんにく……小1片分
  - オリーブ油……大さじ½
- B
  - トマトペースト……大さじ1
  - ウスターソース……大さじ1
  - カレー粉……小さじ¼
- マヨネーズ……適宜
- ベビーリーフなど……適宜

手動調理の設定目安

レンジ500W
約5分

〈付属品なし〉

作りかた

1 ごぼうは包丁などで皮をこそげ取り、縦8等分に切り、酢水(分量外)に浸けておく。

2 鶏肉は厚さ1㎝のスティック状に切り、Aを加えて、よくもみ込む。

3 Bを合わせてよく混ぜておく。

4 2に3と水気を切った1を加えてよく混ぜ、浅めの耐熱容器に重ならないように広げる。

5 4を**庫内中央**に置き、**オートメニュー【31 5分メニュー】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

6 加熱終了後、皿に盛り、マヨネーズをかけてベビーリーフを添える。

さといものそぼろ煮

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 32 8分メニュー〔弱め3〕 約6分	付属品なし

材料／2人分
- さといも……正味200g
- 豚ひき肉……50g
- A
  - しょうゆ……小さじ2
  - 砂糖……小さじ2
  - 酒……小さじ2
  - 水……大さじ3
- 片栗粉……小さじ1

●めんつゆ(記載の説明に従い希釈する)70mlをAの代わりに使ってお手軽に。

手動調理の設定目安

レンジ600W
約6分

〈付属品なし〉

作りかた

1 さといもは皮をむいて一口大に切り、軽く塩(分量外)をふって洗う。

2 耐熱容器に豚ひき肉・A・片栗粉を入れ、ひき肉が固まらないようによく混ぜる。1のさといもを加えて混ぜる。

3 オーブンシートで落としぶたを作ってかぶせ、ラップをする。

4 3を**庫内中央**に置き、**オートメニュー【32 8分メニュー】仕上がり〔弱め3〕**を選んで**スタート**を押す。
➡ **加熱開始**
途中で一度かき混ぜる。

5 加熱終了後、ひき肉をほぐすように全体を混ぜる。

たらのキムチチゲ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 32 8分メニュー 約8分	付属品なし

材料／2人分
甘塩たら(切り身)…… 2切(1切80g)
A
- 大根(5㎜厚の短冊切り)… 80g
- 豆腐(一口大に切る)…… 60g
- しめじ(小房に分ける)…… 80g
- 刻み白菜キムチ…… 80g

鶏がらスープの素(顆粒)…… 小さじ2
コチュジャン…… 大さじ1½
みそ…… 小さじ2
水…… 80ml
ごま油…… 大さじ1
万能ねぎ…… 2〜3本

手動調理の設定目安

レンジ600W
約8分

〈付属品なし〉

作りかた

1 たらは3等分のそぎ切りにし、熱湯を回しかけて臭みを取る。

2 鶏がらスープ・コチュジャン・みそ・水をよく混ぜておく。

3 耐熱ボウルに**1**・**2**・**A**を入れてざっと混ぜ、ごま油を加えラップをする。

4 **3**を**庫内中央**に置き、**オートメニュー【32 8分メニュー】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

5 加熱終了後、5㎝に切った万能ねぎを加えて混ぜ、余熱で火を通す。

ハッシュドビーフ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 32 8分メニュー 約8分	付属品なし

材料／2人分
牛薄切り肉…… 160g
塩、こしょう …… 適宜
薄力粉…… 小さじ2
玉ねぎ(薄切り)…… 100g
しめじ、舞茸(小房に分ける) 各50g
A
- トマトペースト…… 大さじ1
- ウスターソース…… 大さじ2
- 野菜ジュース(砂糖無添加)… 100ml
- 顆粒コンソメ…… 小さじ½

ブラックチョコレート…… 6g
バター…… 大さじ1
サワークリーム、パセリ(みじん切り)…適宜

手動調理の設定目安

レンジ600W
約8分

〈付属品なし〉

作りかた

1 牛肉をバッドなどに広げ、塩・こしょうをして薄力粉をふる。

2 **A**をよく混ぜておく。

3 耐熱ボウルに玉ねぎ・きのこ類・牛肉の順に広げて入れる。

4 **3**に**2**を回しかけ、小さく割ったチョコレート・ちぎったバターをのせてラップをする。

5 **4**を**庫内中央**に置き、**オートメニュー【32 8分メニュー】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

6 加熱終了後、よく混ぜ合わせ、サワークリームを加えてパセリを散らす。

肉じゃが

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 32 8分メニュー 約8分	付属品なし

材料／2人分
じゃがいも(一口大)……正味200g
牛肉薄切り(5㎝幅) ……100g
玉ねぎ(串切り)…… 50g
A
- しょうゆ…… 大さじ1
- 砂糖…… 大さじ1
- 酒…… 大さじ1
- 水…… 大さじ3

●めんつゆ(記載の説明に従い希釈する) 80mlをAの代わりに使ってお手軽に。

手動調理の設定目安

レンジ600W
約8分

〈付属品なし〉

作りかた

1 材料を切り、耐熱ボウルに入れる。Aを加えて混ぜる。

2 オーブンシートで落としぶたを作ってかぶせ、ラップをする。

3 2を**庫内中央**に置き、**オートメニュー【32 8分メニュー】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

酢豚

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 32 8分メニュー 約8分	付属品なし

材料／2人分
豚ロース肉(とんかつ用)……100g
塩、こしょう …… 少々
薄力粉…… 小さじ1
サラダ油…… 小さじ1
玉ねぎ……100g
ピーマン、にんじん、ゆでたけのこ …… 各40g
A
- トマトケチャップ…… 大さじ2
- 砂糖…… 大さじ2
- しょうゆ…… 大さじ1
- 酒…… 大さじ1
- チキンスープの素…… 小さじ½
- 水…… 大さじ2

B
- 片栗粉…… 小さじ1
- 酢…… 大さじ2

手動調理の設定目安

レンジ600W
約8分

〈付属品なし〉

作りかた

1 玉ねぎ・にんじん・たけのこは一口大に切る。ピーマンはへたと種を取って一口大に切る。

2 豚肉は片面に5㎜間隔で格子状に切れ目を入れ、2㎝の角切りにする。ビニール袋に入れ、塩・こしょう・薄力粉をまんべんなくまぶし、サラダ油をからませる。

3 深めの耐熱容器に**1・2**を入れてAを回しかけ、ラップをする。

4 3を**庫内中央**に置き、**オートメニュー【32 8分メニュー】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

5 加熱終了後、熱いうちによく溶いたBを加えて混ぜ、余熱でとろみをつける。

麻婆なす

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 32 8分メニュー 約8分	付属品なし

材料／2人分
- なす……200g
- 豚ひき肉……100g
- A
  - おろししょうが…… 小さじ1
  - 豆板醤…… 小さじ1
  - サラダ油…… 小さじ2
  - しょうゆ…… 大さじ1
  - 砂糖…… 大さじ1
  - 水…… 80ml
- B
  - 片栗粉…… 小さじ1
  - 水…… 大さじ1

手動調理の設定目安

レンジ600W
約8分

〈付属品なし〉

作りかた

1. なすはへたと先端を切り落として1㎝厚の輪切りにする。
2. ひき肉にAを加えて混ぜる。
3. 耐熱容器に1・2の順に入れる。
4. オーブンシートで落としぶたを作ってのせ、ラップをする。
5. 4を**庫内中央**に置き、**オートメニュー【32 8分メニュー】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**
6. 加熱終了後、熱いうちによく溶いたBを加えて混ぜ、余熱でとろみをつける。

鶏肉とブロッコリーの炒め物

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 32 8分メニュー 〔強め1〕 約8分30秒	付属品なし

材料／4人分
- 鶏もも肉……150g
- A
  - 塩、こしょう ……少々
  - 片栗粉…… 小さじ1
- ブロッコリー…… ½株(150g)
- 玉ねぎ…… ½個
- ザーサイ(味つき) …… 30g

〈たれ〉
- B
  - ごま油 …… 大さじ½
  - しょうゆ …… 大さじ1½

手動調理の設定目安

レンジ600W
約8分30秒

〈付属品なし〉

作りかた

1. 鶏肉は一口大に切り分け、Aをまぶす。
2. ブロッコリーは小房に分け、大きいものは縦半分に切る。玉ねぎはくし形に切って2等分し、ザーサイは細切りにする。
3. 深めの耐熱容器に1と2を混ぜ合わせ、Bをよく混ぜて回しかける。
4. ラップをふんわりかけて**庫内中央**に置き、**オートメニュー【32 8分メニュー】仕上がり〔強め1〕**を選んで**スタート**を押す。

➡ **加熱開始**

えびときのこのチリソース

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 32 8分メニュー 〔強め1〕 約8分30秒	付属品なし

材料／4人分
むきえび(大)……250g
A
- 酒…… 大さじ1
- 塩……少々
- 片栗粉…… 大さじ½

長ねぎ(みじん切り)…… ½本分
しめじ(小房に分ける)…… 1パック
〈たれ〉
B
- チリソース …… 大さじ1½
- トマトケチャップ…… 大さじ4
- ごま油 …… 大さじ½
- 湯 …… ⅓カップ

C
- 片栗粉 …… 大さじ½
- 水……大さじ1

手動調理の設定目安

レンジ600W
約8分30秒

〈付属品なし〉

作りかた

1 えびは背わたを取り、Aをもみこみ約10分おく。

2 深めの耐熱容器に1と長ねぎ・しめじを混ぜ合わせ、Bをよく混ぜて回しかける。

3 ラップをふんわりかけて**庫内中央**に置き、**オートメニュー【32 8分メニュー】仕上がり〔強め1〕**を選んで**スタート**を押す。
➡ **加熱開始**

4 加熱終了後、熱いうちによく溶いたCを加えて混ぜ、余熱でとろみをつける。

シーフードチャーハン

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 32 8分メニュー 〔強め1〕 約8分30秒	付属品なし

材料／4人分
シーフードミックス … 150〜200g
A
- 酒…… 小さじ1
- しょうゆ…… 小さじ1
- しょうが汁…… 小さじ1
- ごま油…… 小さじ1
- 長ねぎ(みじん切り)…… ½本

グリーンピース…… 30g
ごはん(温かいもの)……400g
B
- オイスターソース … 大さじ1½
- 塩、こしょう ……少々

卵…… 2個
レタス…… 4枚

手動調理の設定目安

レンジ600W
約8分30秒

〈付属品なし〉

作りかた

1 シーフードミックス(冷凍のものは解凍する)にAをかけてもみ混ぜ、約10分おく。

2 深めの耐熱容器に1とごはん・グリーンピースを合わせ、Bを加えてムラなく混ぜ合わせる。

3 溶き卵を2の上にかけ、大きく1〜2回混ぜたら**庫内中央**に置き、**オート メ ニュー【32 8分 メニュー】仕上がり〔強め1〕**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**
途中で一度かき混ぜる。

4 加熱終了後、卵をほぐすようにかき混ぜ、ちぎったレタスを混ぜる。

レンジで簡単、ごはんとおかずを同時に調理　カフェごはん

一度で二人分のごはんとおかずが同時に調理できます。
分量を減らしたり、増やしたりすると上手にできません。
79〜81ページのごはんとおかずを自由に組み合わせてお試しください。
使用する容器とラップのかけかたは以下をご参照ください。

★ ラップのかけかた

ごはん

落とし込みにするか、ラップの中心を2㎝ぐらいたるませて、容器のふちにラップをぴったりつけます。

おかず

すき間をあけてラップをする

★ 使用する容器

耐熱容器（レンジ対応容器や耐熱140℃以上の容器）で直径140〜180㎜×深さ80㎜くらいの大きさのものを使用してください。

豚と厚揚げの四川風＆桜えびごはん

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W 約15分 ▼ レンジ200W 約10分	付属品なし

材料／2人分

〈豚と厚揚げの四川風〉

- 豚バラ薄切り肉……100g
- A
  - 塩、こしょう……少々
  - 片栗粉……小さじ2
- キャベツ……150g
- 厚揚げ……½丁(100g)
- おろししょうが……小さじ1
- いんげん……6本
- B
  - みそ……大さじ1
  - 豆板醤……小さじ½
  - しょうゆ……大さじ½
  - みりん……大さじ1
  - ごま油……小さじ1
  - 水……100ml

〈桜えびごはん〉

- 米……1合
- C
  - 桜えび……5g
  - 鶏がらスープの素(粉末)…小さじ½
  - おろししょうが……小さじ2
  - ごま油……小さじ1
  - 水……180ml

作りかた

1. 米はといで水を切り、耐熱容器に入れる。**C**を加えてラップをし、約30分浸す。
2. 豚肉は約5㎝の長さに切り、**A**の塩・こしょうをし片栗粉をまぶす。
3. 野菜などの下ごしらえをする。
   キャベツ：ざく切り
   厚揚げ：約5㎜厚の薄切り
   いんげん：約3㎜厚の斜め切り
4. 耐熱容器に**3**のキャベツ・厚揚げ・いんげん・**2**の豚肉・しょうがの順番に入れる。
5. **4**に混ぜ合わせた**B**を加え、すき間をあけてラップをする。
6. **1**と**5**の容器を**庫内**に入れ、**〈レンジ600W・約15分〉→〈レンジ200W・約10分〉**で加熱する。
7. 加熱終了後、ごはんをほぐし、おかずは味が全体にまわるようによく混ぜる。

豚のおろし煮＆しょうがごはん

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W 約15分 ▼ レンジ200W 約10分	付属品なし

材料／2人分

〈豚のおろし煮〉

- 豚バラ薄切り肉……120g
- A
  - しょうゆ…… 小さじ2
  - 酒…… 小さじ1
  - 片栗粉…… 小さじ2
- お好みのきのこ（しめじなど）… 80g
- 小松菜…… 80g
- 大根……250g
- おろししょうが…… 小さじ1
- 赤唐辛子…… 1〜2本
- めんつゆ（3倍希釈）…… 大さじ1½
- 水…… 50ml

〈しょうがごはん〉

- 米…… 1合
- B
  - しょうが（せん切り）※…… 10g
  - 塩…… 小さじ½
  - ごま油…… 小さじ1
  - 水…… 180ml

※せん切りのかわりにおろししょうがでも。

作りかた

1 米はといで水を切り、耐熱容器に入れる。Bを加えてラップをし、約30分浸す。

2 豚肉は一口大に切り、Aのしょうゆと酒をふってしばらくおき、片栗粉をまぶす。

3 野菜などの下ごしらえをする。
きのこ：食べやすい大きさに切る
小松菜：約3cm長さに切る
大根：すりおろす

4 耐熱容器に2・3・しょうが・赤唐辛子・めんつゆ・水を加える。全体を軽く混ぜ、すき間をあけてラップをする。

5 1と4の容器を**庫内**に入れ、**〈レンジ600W・約15分〉→〈レンジ200W・約10分〉**で加熱する。

6 加熱終了後、ごはんをほぐし、おかずは味が全体にまわるようによく混ぜる。

鶏肉の豆乳シチュー＆キャロットライス

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W 約15分 ▼ レンジ200W 約10分	付属品なし

材料／2人分

〈鶏肉の豆乳シチュー〉

- 鶏もも肉……150g
- A
  - 塩、こしょう、酒……少々
  - 片栗粉…… 小さじ2
- 玉ねぎ…… 50g
- お好みのきのこ（しめじなど）… 50g
- アスパラガス…… 2本
- B
  - 豆乳（成分無調整）…… 200ml
  - シチューの素…… 40g
  - 水…… 100ml

〈キャロットライス〉

- 米…… 1合
- C
  - にんじん（すりおろす）…… 30g
  - 固形スープの素（砕く）…… ½個
  - バター…… 10g
  - 塩…… 少々
  - 水…… 180ml

●シチューの素が固形のときは、溶けやすいように細かく刻んで加えてください。

作りかた

1 米はといで水を切り、耐熱容器に入れる。Cを加えてラップをし、約30分浸す。

2 鶏肉はそぎ切りにし、Aの塩・こしょう・酒をふり、片栗粉をまぶす。

3 野菜などの下ごしらえをする。
玉ねぎ：薄切り
きのこ：食べやすい大きさに切る
アスパラガス：約3cm厚の斜め切り

4 耐熱容器に3の玉ねぎ・きのこ・アスパラガス・2の鶏肉の順番に入れる。Bを加えて軽く混ぜ、すき間をあけてラップをする。

5 1と4の容器を**庫内**に入れ、**〈レンジ600W・約15分〉→〈レンジ200W・約10分〉**で加熱する。

6 加熱終了後、ごはんをほぐし、おかずは味が全体にまわるようによく混ぜる。

チキンのトマトバルサミコ煮込み＆ひじきごはん

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W 約15分 ▼ レンジ200W 約10分	付属品なし

材料／2人分

〈チキンのトマトバルサミコ煮込み〉

鶏もも肉……200g
A
- 塩、こしょう ……少々
- 片栗粉…… 小さじ2

トマト缶(カットタイプ)…½缶(200g)
お好みのきのこ(しめじなど) …100g
ピーマン…… 2個
B
- バルサミコ酢…… 大さじ1
- 固形スープの素(砕く) …… ½個
- はちみつ(またはみりん)… 大さじ1
- 赤唐辛子(輪切り) …… 1本分

〈ひじきごはん〉

米…… 1合
C
- 乾燥ひじき(軽く水洗いをする) …… 大さじ1
- オリーブ油…… 小さじ2
- 粗びき黒こしょう……少々
- 固形スープの素(砕く) …… ½個
- 水…… 200ml

作りかた

1 米はといで水を切り、耐熱容器に入れる。**C**を加えてラップをし、約30分浸す。

2 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、**A**の塩・こしょうをふって片栗粉をまぶす。

3 野菜などの下ごしらえをする。
きのこ：食べやすい大きさに切る
ピーマン：約2㎝の角切り

4 耐熱容器に、トマト・**2**・**3**・**B**を加えて軽く混ぜ、すき間をあけてラップをする。

5 **1**と**4**の容器を**庫内**に入れ、**〈レンジ600W・約15分〉→〈レンジ200W・約10分〉**で加熱する。

6 加熱終了後、ごはんをほぐし、おかずは味が全体にまわるようによく混ぜる。

トマトとなすのキーマカレー＆ガーリックライス

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W 約15分 ▼ レンジ200W 約10分	付属品なし

材料／2人分

〈トマトとなすのキーマカレー〉

トマト缶(カットタイプ)…· ½缶(200g)
なす……150g
玉ねぎ…… 60g
合びき肉……100g
カレールー(細かく刻む)…… 50g
水…… 80ml

〈ガーリックライス〉

米…… 1合
A
- おろしにんにく(チューブ)… 約3㎝
- 固形スープの素(砕く) …… ½個
- バター…… 10g
- 水…… 180ml

乾燥パセリ ……適宜

作りかた

1 米はといで水を切り、耐熱容器に入れる。**A**を加えてラップをし、約30分浸す。

2 野菜の下ごしらえをする。
なす：約2㎝の角切り
玉ねぎ：みじん切り

3 耐熱容器にトマト・**2**・ひき肉・カレールー・水を入れる。肉をほぐすように混ぜ、すき間をあけてラップをする。

4 **1**と**3**の容器を**庫内**に入れ、**〈レンジ600W・約15分〉→〈レンジ200W・約10分〉**で加熱する。

5 加熱終了後、ごはんに乾燥パセリを混ぜ、おかずは味が全体にまわるようによく混ぜる。

手作り豆腐

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ500W 約3分30秒	付属品なし

材料／耐熱性の幅広い小鉢4個分
豆乳（成分無調整/豆腐が作れるもの）
…… 500ml
にがり
（にがりに表示されている分量に従ってください）

※豆乳は冷蔵庫で冷やしたもの（10℃以下のもの）をご使用ください。

温かいままでも、
冷蔵庫で冷やしても
おいしくいただけます。

作りかた

1 ボウルに豆乳を入れてにがりを加え、スプーンで泡立てないように均一に混ぜ合わせる（豆乳液）。

2 1を耐熱容器に均等に入れ、容器一つ一つにラップをふんわりとかける。

3 2を**庫内**に入れ、**〈レンジ500W・約3分30秒〉**で加熱する。
加熱終了後、そのまま庫内に約5分置いておく。

- やわらかく仕上げたい場合→成分無調整・大豆固形分10～12%の豆乳
  しっかり固めたい場合→成分無調整・大豆固形分12%以上の豆乳
- 豆乳やにがりの種類によって、でき上がり（固まりかた）が異なることがあります。
- 豆腐に混ぜ物をするときは、大豆固形分が多い豆乳をご使用ください。
- 市販のにがりはメーカー・種類によって濃度が異なります。
  分量はにがりに表示されている割合（豆乳とにがりの割合）に従ってください。

手作り豆腐アレンジ

お好みの薬味やたれでお楽しみください

● ちりめんじゃこ豆腐 ●
ちりめんじゃこ（約5gずつ）を器に入れ、豆乳液を加えて混ぜる。

● 桜えび豆腐 ●
乾燥桜えび（約3gずつ）を器に入れ、豆乳液を加えて混ぜる。

● 枝豆豆腐 ●
枝豆（約30gずつ、冷凍は解凍して）を器に入れ、豆乳液を加えて混ぜる。

● ごま豆腐 ●
黒練りごま（大さじ2）に豆乳を少しずつ加えて混ぜる。混ざったらにがりを加えて混ぜ合わせる。

● 抹茶豆腐 ●
抹茶（小さじ4）に豆乳を少しずつ加えて混ぜる。混ざったらにがりを加えて混ぜる。

● 青のり豆腐 ●
青のり（大さじ2）に豆乳を少しずつ加えて混ぜる。混ざったらにがりを加えて混ぜ合わせる。

らくらくベーカリー

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 17 らくらくベーカリー 約31分	角皿 下段

材料／8個分
- 強力粉……160g
- バター…… 20g
- 牛乳……120g
- インスタントドライイースト…… 4g
- 砂糖…… 20g
- 塩…… 2g

※強力粉の種類によって生地のでき上がりが変わる場合があります。

作りかた

1 耐熱容器にバター・牛乳を入れて**庫内中央**に置き、**〈レンジ600W・40〜50秒〉**で加熱し、泡立て器でよく混ぜ合わせ、バターを溶かす。（この時の温度は40℃以下にする）

角皿は使用しません

2 1にドライイーストを加えてよく混ぜ、砂糖・塩・½量の強力粉の順に加えて、混ぜ合わせる。

3 2に残りの強力粉を加えて、ゴムべらで粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。

4 3の生地を軽く平らにならし、軽く霧を吹いてラップをかけ、**庫内中央**に置く。

角皿は使用しません

5 **一次発酵**

オートメニュー【17 らくらくベーカリー】を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

＊一次発酵後の生地は少しふくらむぐらいです。普通のパン生地と同じように大きくふくらまなくても問題ありません。

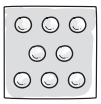
6 ブザーが鳴ったら、打ち粉をした台に生地を取り出して、軽く押さえてガス抜きをする。

7 生地をまとめてスケッパーか包丁で8等分（1個約40g）し、切り口を中に巻き込みながら丸めて形を整える。

8 **ベンチタイム**

とじ目を下にして台に置き、ラップをかけて約10分休ませる。

9 **庫内底面**にオーブンシートを敷き、8の生地を軽く丸め直して並べる。



角皿は使用しません

10 **成形発酵**

9に軽く霧を吹いて**スタート**を押す。

11 **焼き上げ**

ブザーが鳴ったら、**角皿**にオーブンシートごと移して、**角皿**を**下段**に入れる。**スタート**を押して焼く。

アドバイス
- 焼色が薄い場合は、終了後も庫内に入れておいてください。余熱で色がつきます。（入れすぎると焼き色が濃くなります。様子を見ながら行ってください）

らくらくベーカリーアレンジ

ココア・コーヒー・抹茶などの粉末を生地に加えて

分量は5gを目安にらくらくベーカリーの**作りかた2**で加える。

ココアパン　コーヒーパン　抹茶パン

レーズン・くるみ・ブルーベリーなど、粒の大きなものを生地に加えて

分量は30g〜50gを目安にらくらくベーカリーの**作りかた2**で加える。

レーズンパン　くるみパン　ブルーベリーパン

ソーセージ・ハム・チーズ・あんなど、生地で巻き込んだり、包んだりして

らくらくベーカリーの**作りかた8**（ベンチタイム）終了後、お好みの形にする。（中身の分量はお好みで）

ソーセージパン

ひも状にした生地をソーセージに巻きつける。

チーズパン

角切りチーズを包みながら丸め、十文字に切る。

抹茶あんパン

あんを包みながら丸める。

※中に具を入れるときは、生地をしっかりとじてください。焼いている途中で中身が出ることがあります。
※お好みの形にする場合も、生地は8等分（1個約40g）にしてください。分量が異なると上手に仕上がらないことがあります。

インスタントドライイースト(予備発酵不要)を使ったパン生地の作りかた

1 ボウルに強力粉をふるって入れ、インスタントドライイーストを加えて混ぜる。

2 容器に牛乳(室温のもの)を入れ、砂糖・塩を加えてよく混ぜ合わせる。卵を使用するパンは、牛乳に卵を割りほぐして加える。

3 1の中央にくぼみをつけ、2を入れ、まわりの強力粉を少しずつくずして、指先で軽く混ぜ、強力粉と水分が均一に混ざるようにする。

4 水分が全体に行き渡るようにさらに混ぜる。

5 4にクリーム状にしたバターを加え、バターが全体になじむように混ぜ込む。

※バターなどの油脂を入れない生地の場合は省略します。

6 ボウルに生地がつかなくなったら、強力粉をふった台の上に5を取り出し、200回以上たたきつけて、なめらかな生地になるまでよくこねる。
(始めはベタベタくっつくが、こねているうちに、台や手にもあまり生地がつかなくなる)

7 のばしてみて、膜状になり、指が透けて見えればこね上がり完了。

8 **一次発酵**

なめらかな面が出るように丸め、合わせ目をしっかりとじて、サラダ油を薄くぬった耐熱ボウルに合わせ目を下にして入れ、ラップをして**角皿**にのせ**下段**に入れる。**〈発酵・40℃・30〜40分〉**で約2倍になるまで発酵させる。

9 **フィンガーテスト**

発酵状態を確認する。指に強力粉をつけ、生地の中央にさして、くぼんだあとがそのまま残れば発酵完了。

発酵不足のとき

指のあとが元に戻る

かたく重いパンになる

一次発酵の時間を追加してください。時間を追加してもふくらまないようであれば、材料が古いかもしれませんので、お確かめください。

発酵過剰のとき

指を抜くとしぼむ

パサついたパンになる

室温や生地の初期温度などの条件によって、発酵が進みすぎるようです。次回からは、発酵時間を少し短めにしてください。

10 **ガス抜き**

生地を軽くつぶして、外から中へたたむようにひとまとめにし、ガス抜きをする。(いじりすぎると弾力がなくなります)

パン生地完成
料理集に従って
パンを作ってみましょう!

パン作りのコツ

★生地作り

ぬるま湯を使うのはなぜ？

イーストの活動にもっとも適した温度は、35～40℃。逆に、4℃以下では活動停止。60℃以上だと死滅してしまうので、注意が必要です。

どのくらいまでこねればいいか、よく分からない

生地を手で少しずつ伸ばして、向こう側が薄く透けるくらいが目安です。
ただし、生地によって性質が異なりますので、すべての生地で透けるくらいまでのびるとは限りません。
生地につやが出てきて、のびがよくなる状態までこねてください。

いくらこねても生地がまとまらない

油脂や牛乳などの材料が多く含まれている生地の場合は時間がかかります。
ベタベタしているからといって粉を足さないこと。
いつまでもベタつくのはこねが足りない場合が多いので、まとまるまで根気よくこねてください。
ただし、夏場に水温が高かったりすると生地がべたついてまとまらないことがあります。

生地の扱い

生地はていねいに扱ってください。生地を分割するときは、包丁かスケッパーで切り分けてください。(手でちぎらないでください)
発酵中やベンチタイム時、成形時、予熱中は、生地が乾燥しないように気をつけてください。
室温や湿度によって、水分(牛乳や水)量を5g程度加減してください。

★焼き上がり

中のキメが粗い

成形の時のガス抜きが不十分な場合や発酵過多の場合になりやすくなります。
特に型に入れて焼くパンの場合、型にくらべて生地量が少ないと、発酵のしすぎでキメが粗くなります。
逆に型にくらべて生地量が多いと発酵不足で、生地がつまって暗い色になります。

全体に固くてボリュームがでない

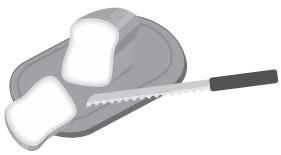
水分が不足すると生地が固くなり、伸展性がなくなります。
また、粉に混ぜる水分の温度が高すぎてイーストが死滅したときや、材料の計量が不正確(イースト不足、食塩の入れすぎ、強力粉が少ないなど)、発酵不足、発酵過多などが要因として考えられます。

成形発酵の目安がよく分らない

目安として成形時の約２倍くらいの大きさになるまで。(配合や発酵の状態によっては２倍までふくらまない場合もあります)
生地表面をそっと触ってみた時に、指のあとがゆっくりと戻るようなやわらかい弾力があれば終了です。
成形発酵が短い(発酵不足)と、生地のびよりも発酵の力のほうが勝ってしまい、きれいにふくらまなかったり、底や脇の方がはじけたりすることがあります。
また、成形発酵が長い(発酵過多)と、生地の窯のびする余力がないためにボリュームが出ず、パンのキメが粗く、皮が厚くなります。

クープ(切り込み)を入れた時、発酵した生地が縮んでしまう

発酵過多が原因として考えられます。発酵時の温度や材料などによって、発酵の状態は変わりますので、レシピどおりの時間でも発酵過多になってしまう場合もあります。
こまめに生地の状態を見て時間を加減してください。



パンの皮が固くなる

焼成するまでに生地の表面を乾燥させてしまった場合。
オーブンの温度が低く、長く焼きすぎた場合。
＊パンは冷めると皮がかたくなってきます。
人肌程度に冷めたらビニール袋に入れて、乾燥を防いでください。

作るたびに、パンの高さや形が異なる

パンの高さ・形・色は、作るときの室温、材料(粉、水など)の温度や質、配合、に影響されやすいため同じように焼いても、ふくらみかたや焼き色が多少違ってきます。

バターロール

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 15 バターロール 約12分	角皿 下段

材料／9個分
- 強力粉(ふるう)……190g
- 牛乳(室温のもの)…… 110ml
- 砂糖…… 15g
- 塩…… 2g
- 卵…… ½個
- バター…… 40g
- インスタントドライイースト…… 3g
- 〈ドリール〉
  - 卵黄 …… 1個分
  - 水 …… 大さじ1

※発酵は40℃で行います。

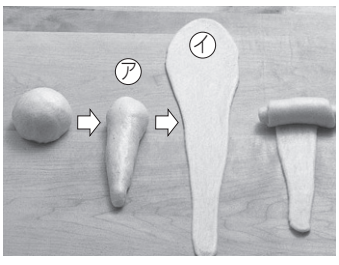
作りかた

1 パン生地を作り、9等分(1個約40g)に切る。(84ページ**パン生地の作りかた1〜10**を参照)

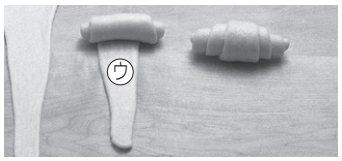
2 **ベンチタイム**

パン生地をなめらかな面が表に出るように丸め、かたく絞ったぬれ布巾またはラップをかけて約10分休ませる。

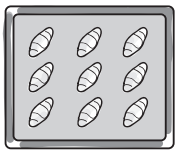
3 休ませたパン生地を約8cmのにんじん形にして(写真㋐)、めん棒で約20cmの三角形にのばす(写真㋑)。



4 三角形にのばしたパン生地を、幅の広い方から巻く(写真㋒)。

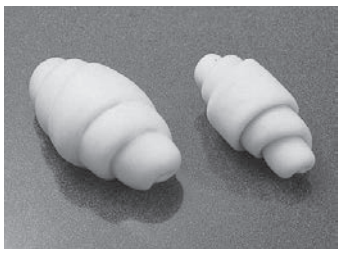


5 **角皿**にサラダ油を薄くぬり、**4**の巻き終わりを下にして**角皿**に並べる。



6 **成形発酵**

5のパン生地と**庫内**に霧を吹き、**下段**に入れ、**〈発酵・40℃・30〜40分〉**で、約2倍になるまで発酵させる。



7 発酵が終わったら、**6**を**庫内**から出し、**オートメニュー【15 バターロール】**を選んで**スタート**を押す。

➡ **予熱開始**

8 **焼成**

予熱終了後、**6**にハケでドリールをぬり、**下段**に入れ、**スタート**を押して焼く。焼き上がったら、あみの上で冷ます。

アドバイス

- 生地の表面が乾燥するとうまく発酵しませんので、乾燥ぎみのときは成形発酵の途中で、庫内に霧を吹く回数を増やしてください。

手動調理の設定目安

オーブン(予熱あり)
200℃ 10〜15分

〈角皿 下段〉

あんパン

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オーブン(予熱あり) 200℃ 10〜15分	角皿 下段

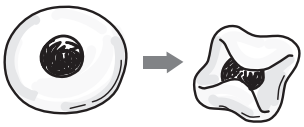
材料／9個分
バターロールの生地……全量
あん……270g
〈ドリール〉
「卵黄 …… 1個分
└水 …… 大さじ1
けしの実……適宜

※発酵は40℃で行います。

作りかた

1 **バターロール作りかた1・2**と同様に生地を作る。(84・86ページ参照)

2 パン生地は中心を少し厚めに、直径10cmの円にのばす。あんは9等分して丸め、生地の中央にのせて包み、とじ目をしっかりつまむ。



3 **角皿**にサラダ油を薄くぬり、**2**を裏返して並べ、くぼみをつける。

4 **バターロール作りかた6**を参照して成形発酵をする。

5 発酵が終わったら、**4**を**庫内**から出し、**〈オーブン(予熱あり)・200℃〉**で予熱する。

6 **焼成**

予熱終了後、**4**にハケでドリールをぬり、**下段**に入れる。**〈10〜15分〉**に合わせ、**スタート**を押して焼く。焼き上がったら、あみの上で冷ます。

アドバイス
●けしの実は、ドリールをぬったときにふりかけます。

ミニ食パン

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オーブン(予熱あり) 150℃ 27〜32分	角皿 下段

材料／金属製8×17×6cm
パウンドケーキ型1本分
強力粉……150g
牛乳(室温のもの) … 110g(105ml)
砂糖…… 10g
塩…… 2g
バター…… 13g
インスタントドライイースト…… 3g

※発酵は40℃で行います。

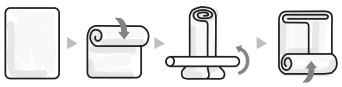
作りかた

1 パン生地を作る。(84ページ**パン生地の作りかた1〜10**を参照)

2 **ベンチタイム**

生地をガス抜きし、2等分に切り、なめらかな面が表に出るように丸め、かたく絞った布巾をかけて約30分休ませる。

3 休ませた生地を1個ずつめん棒で横約10cm、縦約15cmの長方形にのばし、クルクルと巻く。合わせ目を中央にしてめん棒でのばし、手前から巻き、うず巻きを作る。



4 パウンドケーキ型にバター(分量外)をたっぷりぬり、**3**の巻き終わりを下にして、型に入れる。

5 **成形発酵**

4を**角皿**にのせ、パン生地と**庫内**に霧を吹き、**下段**に入れ、**〈発酵・40℃・15〜20分〉**で、表面の高さが型の高さより少し低くなる程度まで発酵させる。

6 発酵が終わったら、**5**を**庫内**から出し、**〈オーブン(予熱あり)・150℃〉**で予熱する。

7 **焼成**

予熱終了後、**5**を**角皿**にのせて**下段**に入れる。**〈27〜32分〉**に合わせ、**スタート**を押して焼く。
上面の焼き色が濃くなる場合は、途中でアルミホイルをかぶせてください。

8 焼き上がったら、型から取り出してあみにのせ、熱いうちにバター(分量外)をぬり、冷ます。

フランスパン(プチフランス)

角皿にお湯を入れて調理します

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 22 フランスパン 約24分	角皿 下段

材料／約6.5㎝丸型・9個分
フランスパン専用粉(ふるう)…250g
インスタントドライイースト …… 3g
粉末モルト …… 1.5g
塩……5g
水……160g

※発酵は30℃で行います。
※予熱時間の目安は約12分です。

〈準備するもの〉
・パンメーター(棒温度計でも可)
・キャンバス地
・オーブンシート
・クープナイフ

作りかた

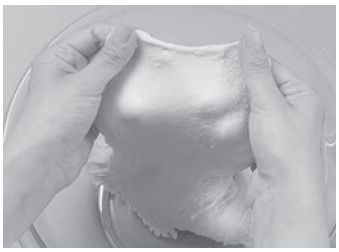
1 生地作り
水に塩を入れ、よく溶かす。

2 ボウルにフランスパン専用粉・粉末モルト・ドライイーストを入れて手で軽く混ぜる。

3 **2**に**1**の水を注ぎながら、粉全体に水を吸わせるように混ぜる。一つにまとまったら軽く粉をふった台に移す。

4 手のひらに体重をかけてこね、ときどき生地を低い位置から台にたたきつける。

5 生地をのばしてみて薄い膜ができたらこね上がり(10〜15分)。生地こね上がり温度約24℃。



6 一次発酵・1回目
サラダ油をぬったボウルに**5**の生地を入れる。ラップをして25〜27℃の所で約120分発酵させる。オーブンの発酵を使う場合は、**角皿**にのせ**下段**に入れ、**〈発酵・30℃・約90分〉**で約2倍になるまで発酵させる。

7 生地が十分に発酵したら、フィンガーテストを行う。(状態は84ページ**パン生地の作りかた9**を参照)
パンチは軽く丸め直す程度にし、ガスを抜きすぎないようにする。

8 一次発酵・2回目
7をボウルに入れ、再びラップをして25〜27℃の所で約60分発酵させる。
オーブンの発酵を使う場合は、**角皿**にのせて**下段**に入れ、**〈発酵・30℃・約45分〉**で約2倍になるまで発酵させる。

9 分割・ベンチタイム
8の生地を軽く粉をふった台の上にそっと出して9等分し、切り口を中に入れ、軽く表面が張る程度に軽くまとめる。キャンバス地半分に置き、残り半分で覆い、ぬれ布巾をかけて温かい所で約30分休ませる。

10 成形
軽く粉をふった台に**9**の生地を移し、やさしく丸めてとじ目をしっかりとじる。

11 **角皿**にキャンバス地を敷き、キャンバス地をたるませて壁を作る。キャンバス地の壁の間にとじ目を下にして**10**の生地を並べ、残りのキャンバス地で上から覆う。

12 成形発酵
11を**下段**に入れ、**〈発酵・30℃・約20分〉**で発酵させる。

13 発酵終了後、焼成に入るまでに、生地が乾燥しないようキャンバス地で覆ったままラップをする。

14 **角皿**だけを**下段**に入れ、**オートメニュー【22 フランスパン】**を選んで**スタート**を押す。➡ **予熱開始**

15 **角皿**の大きさに合わせたオーブンシートに生地のとじ目が下にくるよう、移し替える。

フランスパン作りのコツ

パン作りの中でも上級者向けの難しいパンです。
下のポイントを参考に
何度かチャレンジしてコツを覚えましょう !!

材料と道具

専用の材料(フランスパン専用粉・粉末モルトなど)を使って作りましょう。
製菓材料店などで購入できます。
粉末モルトは少量でイーストの栄養になり、働きを助けます。
材料は正確に量りましょう。

フランスパンを作るために必要な道具
- キャンバス地：ベンチタイム・発酵に使います。
- パンメーター：パンの生地温度を計ります。(棒温度計でも可)
- クープナイフ：クープを入れるために使います。

こね上がり

バターロールの生地と違い、こね上がりに少しムラがあります。
(指で広げると薄くのばせるか、のばせないかくらいの状態)
こね上げの温度は24℃に。材料の温度と室温で調節をしましょう。

温度

温度管理が重要です。
各工程できちんと生地の温度を計り、調整をしましょう。
室温は20～25℃くらいが適温です。
夏場は材料を冷蔵庫で冷やしておきます。
粉を23℃、水を12℃にあわせると、こね上がりがほぼ適温になります。

発酵

発酵時間や発酵具合はこね上げた生地の温度や、使用する容器・材料の配合によって違います。
生地の大きさが約2倍になるように、様子を見ながら発酵時間の調整をしましょう。

ガス抜き

タイミング
生地が約2倍にふくらんだ状態を確認するか、フィンガーテストで確認します。

コツ
軽く丸めなおす程度にします。ガスを抜きすぎたり、触りすぎには気をつけましょう。

ベンチタイム・成形

冬場は生地が冷えないように、温度には注意しましょう。
ベンチタイム時は生地が乾燥しないように、注意をしましょう。
無理な力を加えたり、引っ張りすぎて生地をいためないようにします。成形はあまり生地を触りすぎないように優しく扱いましょう。

16 **クープ(切り込み)入れ**

予熱終了直前に、クープナイフで十文字に切れ目を入れる。

17 **焼成**

予熱終了後、市販のミトンをはめて**角皿**を取り出す。**16**の生地をオーブンシートごと移し、**角皿**の溝に熱いお湯(30ml)を注ぐ。**下段**に入れ、**スタート**を押して焼く。

※角皿に熱いお湯が残っている場合があるので、気を付けて取り出してください。

ご注意ください
スタートを押す前に、設定温度をご確認ください。
間違って100℃以上に設定すると、キャンバス地などが燃える恐れがあります。

石窯パン

角皿にお湯を入れて調理します

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 22 フランスパン 約24分	角皿 下段

材料／直径約18㎝ 1個分
強力粉……225g
全粒粉(細びき) …… 75g
インスタントドライイースト…… 5g
砂糖…… 小さじ1½
塩…… 小さじ1½
レモン汁…… 小さじ1
ぬるま湯(30~35℃) … 170~200g
オリーブ油 …… 大さじ1½

※予熱時間の目安は約12分です。

作りかた

1 大きめのボウルに強力粉・全粒粉を一緒に山形にふるい入れ、中央をくぼませる。くぼみにインスタントドライイースト・砂糖を加え、ぬるま湯の⅔量を少しずつ加えて混ぜ合わせる。ざっと混ざったら、レモン汁・塩を加え、残りのぬるま湯を様子を見ながら加えて耳たぶ程度のやわらかさになるようにこねる。

2 生地がまとまってきたら、ボウルにたたきつけながらよくこね、表面がなめらかになったらオリーブ油を加え、十分になじむまでこねる。生地がなめらかになり、両手で薄くのばして指が透けて見えればこね上がり。(84ページ **パン生地の作りかた6~7**参照)

3 **2**をなめらかな面が表に出るようにして丸め、合わせ目を下にしてオリーブ油(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、ラップをする。

4 **一次発酵**
3を**角皿**にのせ**下段**に入れ、**〈発酵・40℃・40~50分〉**で約2倍になるまで発酵させる。

5 発酵が終わったら生地を軽くつぶして、ガス抜きをする。

6 生地を表面がなめらかになるように丸め、ラップをかけて約15分休ませる。

7 オーブンシートを敷いた**角皿**に**6**を直径約18㎝になるように広げ、軽く霧を吹く。

8 **成形発酵**
7を**下段**に入れ、**〈発酵・40℃・約30分〉**で発酵させる。

9 発酵終了後、オーブンシートごと平皿または平らな場所に移す。生地の表面に強力粉(分量外)をふり、焼成に入るまで生地が乾燥しないようにラップをする。

10 **角皿**だけを**下段**に入れ、**オートメニュー【22 フランスパン】**を選んで**スタート**を押す。➡ **予熱開始**

11 **クープ(切り込み)入れ**
9の表面に刃先の鋭いナイフなどで斜めに切れ目を入れる。

12 **焼成**
予熱終了後、市販のミトンをはめて**角皿**を取り出す。**11**の生地をオーブンシートごと移し、**角皿**の溝に熱いお湯(30ml)を注ぐ。**下段**に入れ、**スタート**を押して焼く。
※角皿に熱いお湯が残っている場合があるので、気を付けて取り出してください。

ピ　ザ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 16 ピザ 約12分	角皿 下段

材料／直径21㎝ 1枚分
〈ピザ生地〉
- 強力粉……100g
- 牛乳(室温のもの)……50g
- 砂糖……7g
- 塩……小さじ⅓
- 卵……¼個
- インスタントドライイースト……2g

〈具〉
- ピーマン(せん切り)……中1個
- 玉ねぎ(薄切り)……50g
- ベーコン(細切り)……25g
- マッシュルーム(薄切り)……½缶
- オリーブ……適宜
- ナチュラルチーズ(ピザ用)…100g

〈トマトソース〉
A
- トマトピューレ…¼カップ(50g)
- オレガノ、タバスコ……少々

※予熱時間の目安は約12分です。

※「16 ピザ」を選んだとき、表示部に「下段」と表示されますが、角皿は入れずに予熱してください。

アドバイス
- トマトソースのかわりに市販のピザソースを使うと簡単です。

作りかた

1 ピザ生地をパン生地と同様に作る。(84ページ **パン生地の作りかた1〜10**を参照)

2 **ベンチタイム**
生地をなめらかな面が表に出るように丸め、布巾をかけて約10分休ませる。

3 生地をめん棒で直径約21㎝の円にのばし、かたく絞ったぬれ布巾またはラップをかけ、約20分休ませる。

4 **オートメニュー【16 ピザ】**を選んで**スタート**を押す。➡ **予熱開始**

5 器に**A**を入れて混ぜ合わせ、トマトソースを作る。

6 **角皿**にサラダ油を薄くぬり、**3**をのせてトマトソースを厚めにぬり、上に具をのせて最後にチーズをのせる。

7 予熱終了後、**6**を**下段**に入れ、**スタート**を押して焼く。

手動調理の設定目安

オーブン(予熱あり)
210℃ 9〜14分

〈角皿 下段〉

※角皿を入れずに予熱します。

ピザアレンジ

ピザ(ツナコーン)

材料／直径21㎝ 1枚分
〈ピザ生地〉
- ピザ生地……全量

〈具〉
- ツナ缶……35g
- コーン缶(ホール)……30g
- トマト……50g
- 玉ねぎ(薄切り)……50g
- ナチュラルチーズ(ピザ用)……100g

〈トマトソース〉
A
- トマトピューレ…¼カップ(50g)
- オレガノ、タバスコ……適宜

作りかた

1 **ピザ作りかた1〜3**を参照して、ピザ生地を作る。

2 トマトは種を取って薄切りにし水気をしっかり切る。ツナとコーンも水気を切っておく。

3 **ピザ作りかた4〜7**を参照して焼く。

クリスピーピザ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 16 ピザ〔弱め2〕 約9分	角皿 下段

材料／直径21㎝ 1枚分

〈ピザ生地〉

A
- 強力粉(ふるう)…… 30g
- 薄力粉(ふるう)…… 25g
- インスタントドライイースト… 2g
- 砂糖……ひとつまみ
- 塩…… 小さじ¼
- オリーブ油…… 大さじ½

牛乳(室温のもの) …… 25〜35g

〈具〉
- バジル …… 5枚
- モツァレラチーズ(1㎝角に切る) …… 70g

〈トマトソース〉
- トマトピューレ ……30g
- オレガノ、タバスコ ……少々

※予熱時間の目安は約12分です。

手動調理の設定目安

オーブン(予熱あり)
210℃ 6〜11分

〈角皿 下段〉

※角皿を入れて予熱します。

作りかた

1 ボウルに**A**を入れ、牛乳を生地がべとつかず、まとまる程度まで様子を見ながら加える。生地がまとまるまでよく混ぜたら、台の上に出して均一になるまでよくこねる。

2 生地を丸く整え、サラダ油をぬった耐熱ボウルに入れ、ラップをする。

3 **2**を**角皿**にのせて**下段**に入れ、**〈発酵・40℃・25〜35分〉**で発酵させる。

4 発酵終了後、丸めてラップをし、約10分休ませる。

5 **角皿**だけを**下段**に入れ、**オートメニュー【16 ピザ】仕上がり〔弱め2〕**を選んで**スタート**を押す。
➡ **予熱開始**

6 **4**をめん棒で直径約21㎝の円にのばしてオーブンシートにのせ、トマトソースをぬり、上にチーズをのせる。

7 予熱終了後、市販のミトンをはめて**角皿**を取り出し、**6**をオーブンシートごと**角皿**にのせる。

8 **7**を**下段**に入れ、**スタート**を押して焼く。

9 焼き上がったらバジルをのせる。

トースト

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
グリル 約5分40秒	角皿 上段

材料
- 食パン(6枚切) …… 1〜2枚

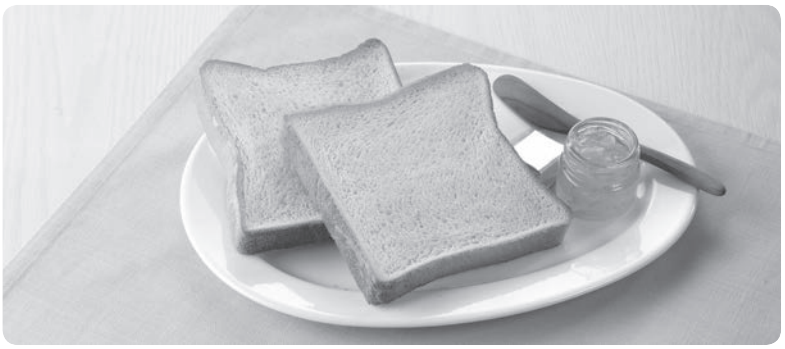
※加熱時間は、お好みの焼き色に合わせて調整してください。

●**オーブンでも調理できます！**

角皿だけを**下段**に入れ、**〈オーブン(予熱あり)・250℃〉**で予熱する。※予熱は約12分です。

予熱終了後、市販のミトンをはめて**角皿**を取り出し、食パンをのせて**下段**に入れる。**〈2分30秒〜4分30秒〉**に合わせ、**スタート**を押して焼く。

＊予熱時間はかかりますが、オーブンのほうがきれいに焼けます。



作りかた

1 食パンを**角皿**の中央に寄せてのせ、**上段**に入れ、**〈グリル・3分10秒〜3分40秒〉**で加熱する。

1枚　2枚

2 ブザーが鳴ったら裏返し、さらに**〈グリル・1分50秒〜2分20秒〉**で焼く。

〔グリルの焼成時間の目安
約5分40秒
(3分30秒→裏返し2分10秒)〕

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W 17〜19分	付属品なし

材料

〈いちごジャム〉
いちご……正味300g
A 砂糖……150g
A レモン汁……小さじ2
A サラダ油……2滴

〈りんごジャム〉
りんご(紅玉)……正味300g
A 砂糖……150g
A レモン汁……小さじ2
A サラダ油……2滴

〈ブルーベリージャム〉
ブルーベリー……正味300g
A 砂糖……150g
A レモン汁……小さじ2
A サラダ油……2滴

〈キウイジャム〉
キウイフルーツ……正味300g
A 砂糖……150g
A レモン汁……小さじ2
A サラダ油……2滴

アドバイス
- いちごはヘタをとってから洗うと、水っぽくなり調理時間が多少長くかかります。
- りんごの皮ごとすりおろせば赤いジャムに。皮をむけば黄色いジャムになります。

いちごジャム

作りかた

1 いちごはきれいに洗ってから、水気をよく取り、ヘタを取る。

2 深めの大きな耐熱容器にいちごとAを入れ、軽く混ぜ合わせて**庫内中央**に置く。

3 **〈レンジ600W・17〜19分〉**で加熱する。途中で2〜3度アクをとり、混ぜ合わせる。

りんごジャム

作りかた

1 りんごは4等分に切り、芯を取る。

2 深めの大きな耐熱容器にりんごをすりおろして入れて、Aを加え、木べらで混ぜ合わせて**庫内中央**に置く。

3 **〈レンジ600W・17〜19分〉**で加熱する。途中で2〜3度アクをとり、混ぜ合わせる。

ブルーベリージャム

作りかた

1 ブルーベリーはきれいに洗ってから、水気をよく切る。

2 深めの大きな耐熱容器にブルーベリーとAを入れ、軽く混ぜ合わせて**庫内中央**に置く。

3 **〈レンジ600W・17〜19分〉**で加熱する。途中で2〜3度アクをとり、混ぜ合わせる。

キウイジャム

作りかた

1 キウイフルーツは皮をむいて5㎜厚のいちょう切りにする。

2 深めの大きな耐熱容器にキウイフルーツとAを入れ、軽く混ぜ合わせて**庫内中央**に置く。

3 **〈レンジ600W・17〜19分〉**で加熱する。途中で2〜3度アクをとり、混ぜ合わせる。

型抜きクッキー

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 18 クッキー 約22分	角皿 下段

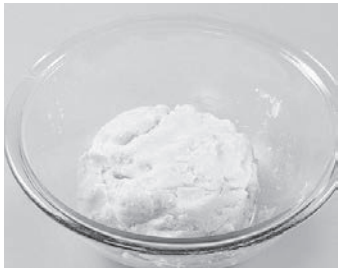
材料／約35個分
- 薄力粉……160g
- バター……70g
- 砂糖……55g
- 卵……⅔個
- バニラエッセンス……少々

作りかた

1 ボウルにやわらかくしたバターと砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまでよくすり混ぜる。

2 1に割りほぐした卵を少しずつ加えてさらに混ぜ、バニラエッセンスを加える。

3 2に薄力粉をふるって加え、木べらで混ぜ合わせ、ひとまとめにする。



4 適当な分量にわけ、ビニール袋に入れ、めん棒で5㎜くらいの厚さにのばし、冷蔵室で約30分休ませる。

5 4の生地を打ち粉をした台に取り出し、抜き型（直径約3㎝）で抜き、サラダ油を薄くぬった**角皿**に35個、並べる。

6 5を**下段**に入れて**オートメニュー【18 クッキー】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

焼き上がったらあみの上で冷ます。

手動調理の設定目安

オーブン（予熱なし）
170℃ 18～23分

〈角皿 下段〉

アドバイス
- バターはやわらかくなるまで、**レンジ200W**で様子を見ながら加熱すると、らくにクリーム状にすることができます。
- 仕上がりは生地の厚み・形・大きさで変わることがあります。温度を下げ、時間を延ばすと全体的に仕上がりがよくなります。

ロッククッキー

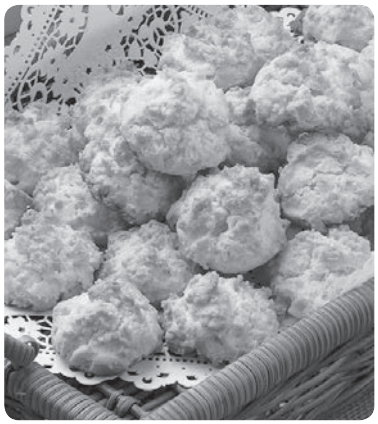
キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 18 クッキー〔弱め1〕 約21分	角皿 下段

材料／約35個分
- A 薄力粉……120g
- A ベーキングパウダー……小さじ1
- バター……60g
- 卵……½個
- 砂糖……60g
- ココナッツ……20g
- バニラエッセンス……少々

アドバイス
- ●バターはやわらかくなるまで、**レンジ200W**で様子を見ながら加熱すると、らくにクリーム状にすることができます。

作りかた

1. ボウルにやわらかくしたバターと砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
2. **1**に割りほぐした卵を少しずつ加えてさらに混ぜ、バニラエッセンスを加える。
3. **2**に**A**を合わせてふるって加え、木べらでさっくり混ぜ合わせ、ココナッツを加えてさらに混ぜる。
4. サラダ油を薄くぬった**角皿**に35個、**3**をスプーンで少しずつ大きさをそろえながら落とす。
5. **4**を**下段**に入れて、**オートメニュー【18 クッキー】仕上がり〔弱め1〕**を選んで**スタート**を押す。
   ➡ **加熱開始**
   焼き上がったらあみの上で冷ます。



手動調理の設定目安

オーブン(予熱なし)
170℃ 17～22分

〈角皿 下段〉

ロールケーキ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オーブン(予熱あり) 160℃ 10～15分	角皿 下段

材料／1本分
- 薄力粉……60g
- 卵……3個
- 砂糖……60g
- 牛乳……小さじ2(10g)
- バター……小さじ2(8g)
- 〈ホイップクリーム〉
- A 生クリーム……100ml
- A 砂糖……10g
- A バニラエッセンス……少々
- 黄桃(缶詰)(縦に7等分する)……適宜
- キウイフルーツ(縦に8等分する)…適宜

作りかた

1. **角皿**の底と周りに合わせて、オーブンシートを敷く。(生地がふくらむので、周りは角皿から約1㎝高くなるようにする。)
2. ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加え、クリーム状になり、字が書けるようになるまで泡立て器で十分泡立てる。
3. 耐熱容器にバターと牛乳を入れ、**庫内中央**に置き、**〈レンジ600W・10～20秒〉**で加熱し、バターを溶かす。

角皿は使用しません

4. **〈オーブン(予熱あり)・160℃〉**で予熱する。
5. **2**に薄力粉をふるって広げるように加え、さっくり混ぜ合わせ、**3**を加え、切るように混ぜ合わせる。
6. **1**に生地を流し入れ、表面を平らにし、予熱終了後、**下段**に入れる。**〈10～15分〉**に合わせ、**スタート**を押して加熱する。
7. 焼き上がったらオーブンシートをはがし、固く絞ったぬれぶきんをかけ、完全に冷ます。
8. **A**でホイップクリームを作る。(97ページ参照)
9. **7**の生地を巻きやすいように手前に3本包丁目を入れる。ホイップクリームを全面にぬり、手前の方に黄桃とキウイフルーツをのせて巻き、巻き終わりを下にしてラップで包み、しばらくおいて形を落ちつかせる。

スポンジケーキ

角皿にお湯を入れて調理します

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 23 スポンジケーキ 約22分	角皿 下段

材料／金属製直径18㎝ケーキ型1個分
- 薄力粉…… 90g
- 卵…… 3個
- 砂糖…… 90g
- 牛乳…… 大さじ1
- バター……大さじ1(15g)
- バニラエッセンス……少々
- 〈ホイップクリーム〉
  - 生クリーム … 1½カップ(300ml)
  - 砂糖 …… ½カップ(55g)
  - ブランデー …… 大さじ1
- いちご……適宜

作りかた

1 ケーキ型の底とまわりにバター（分量外）を薄くぬり、オーブンシートを敷く。

2 ボウルに卵白を入れ、泡立て器でかたく泡立てて、½量の砂糖を2～3回に分けて加え、角が立つようになるまでよく泡立てる。

3 別のボウルに卵黄と残りの砂糖を入れ、卵黄が白っぽくなるまで泡立てる。

4 **2**に**3**を加え、クリーム状になり、字が書けるようになるまで、さらに強く泡立て、バニラエッセンスを加える。

5 耐熱容器にバターと牛乳を入れ、ラップなしで、**庫内中央**に置き、**〈レンジ600W・20～30秒〉**で加熱し、バターを溶かす。

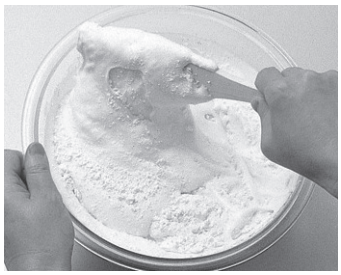
角皿は使用しません

6 **オートメニュー【23 スポンジケーキ】**を選んで**スタート**を押す。

➡ **予熱開始**

7 **4**に薄力粉をふるって広げるように加える。

8 木べらで切るようにしながら手早く混ぜ合わせる。



9 **8**に**5**を加え、切るようにしながら粉が残らないように手早く混ぜ合わせる。

10 ケーキ型に生地を入れ、5〜10cmの高さから2〜3回落とし大きな泡を消す。

11 予熱終了後、**10**を**角皿**にのせ、**角皿**の溝に熱いお湯(50ml)を注いで**下段**に入れ、**スタート**を押して焼く。

※角皿に熱いお湯が残っている場合があるので、気をつけて取り出してください。

12 焼き上がったら、焼き落ちを防ぐため、すぐに型ごと20〜30cmの高さから1回落として空気を抜き、底を上にしてあみの上に出す。オーブンシートを静かにはがして完全に冷ます。

13 **12**をホイップクリームやいちごなどで、デコレーションする。

手動調理の設定目安

オーブン(予熱あり)
160℃ 21〜26分
(角皿にお湯は入れません)

〈角皿 下段〉

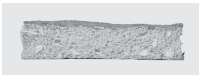
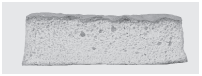
■ケーキ型サイズ別分量と加熱時間の目安

	15cm	21cm
卵	2個	4個
砂糖	60g	120g
薄力粉	60g	120g
牛乳	大さじ1弱	大さじ1強
バター	大さじ1弱	大さじ1強
加熱方法	オーブン(予熱あり)・160℃	
加熱時間の目安	19〜24分	22〜27分

焼き上がりの確認

焼き上がりの良好な状態
きめが細かく均一。
弾力性があり、形が整っている。

〈断面〉

焼き上がりの状態〈断面〉	原因
ふくらみが悪く、きめが詰まっている。	• 卵の泡立て不足。 • 粉を入れてから混ぜすぎた。 • 生地を作って、すぐ焼かなかった。
きめが粗く、粉がダマになって残っている。 	• 粉をふるっていない。 • 粉の混ぜ合わせ不足。
パサつく。中央が沈む。	• 卵を泡立てすぎた。 • 生地を型に入れたとき、空気を抜かなかった。 • 焼き上がった後、空気を抜かなかった。
表面に目立つシワがある。 	

ホイップクリーム
ボウルに生クリーム・砂糖・ブランデーを入れ、ボウルの底を氷水に当ててクリーム状に泡立てます。
泡立てすぎたり、温度が高いと分離して泡が消えるので、ボウルの底を氷水に当てるなどして、10℃以下に冷やしてから、手早く泡立てるようにします。ボウルは、冷えやすい金属製のものの方がらくに泡立てられます。

シフォンケーキ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 19 シフォンケーキ 約40分	付属品なし

材料／アルミ製直径20㎝シフォンケーキ型1個分
薄力粉……150g
卵黄……5個分
卵白……7個分
砂糖……130g
水……100ml
サラダ油……80ml
バニラエッセンス……少々

作りかた

1 薄力粉をふるっておく。

2 ボウルに卵黄・⅓量の砂糖を入れ、全体が白っぽくなるまで泡立てる。

3 **2**にサラダ油を少しずつ加えながらよく混ぜる。さらに、水を少しずつ加えながらよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

4 **3**に**1**を加え、泡立て器でよく混ぜ合わせる。

5 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて、残りの砂糖を2〜3回に分けて加える。

角が立ち、ボウルをひっくり返しても落ちないくらい、しっかりと泡立てる。

6 **4**に**5**の⅓量を加えて泡立て器でよく混ぜ、残りの½量を加え、さらによく混ぜる。残りの**5**を加え、へらで泡をつぶさないように混ぜ合わせる。

7 きれいなシフォン型に高い位置から**6**の生地を入れ、型をもってトントンと2〜3回軽く落とし生地の中の気泡を抜く。

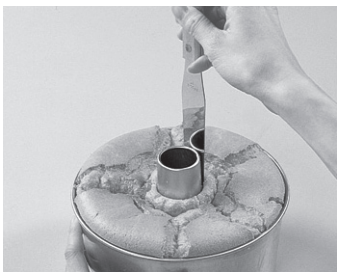
8 **オートメニュー【19 シフォンケーキ】**を選んで**スタート**を押す。
➡ **予熱開始**

9 予熱終了後、**7**を**庫内中央**に入れ、**スタート**を押して焼く。焼き色が気になる場合は表面にアルミホイルをのせ、焼き色を調節する。

10 焼き上がったら、生地が沈まないように、すぐに型を逆さにし、適当な高さのあるコップなどの上に筒をのせて冷ます。

11 十分に冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に差し込む。

型の内側をこするようにして回して、生地を型からはずす。



同様にして、型の底にもナイフを入れてはずす。

手動調理の設定目安

オーブン(予熱あり)
150℃ 37～42分

〈付属品なし〉

焼き上がりの確認

この料理集では添加物(ベーキングパウダーなど)を使用せず、卵白を泡立てたメレンゲによってふくらませています。卵白をしっかりと泡立て、下の表を参考にお作りください。

焼き上がりの状態		原因
できあがりのふくらみが悪い。		●卵白の泡立てが不十分。 →冷やしておいた卵を使い、ボウルをひっくり返しても落ちてこないくらいまでしっかり泡立てる。
ケーキの中に大きな穴があいていた。		●型に流し入れるときに空気が入った。 →生地は高い所から一気に流し入れる。 ●型に生地を入れた後、強く底を打ち付けて空気抜きをした。 →トントンと軽く打ちつけるように空気を抜く。 ●卵白と卵黄生地を混ぜ合わせるときに空気が入った。
ケーキの底に大きな穴があいていた。		
焼き上がったケーキ(型に入っている状態)の上の部分の目が詰まった。		●焼き詰まりと呼ばれる現象。大きくふくらんだ気泡が温度の低下と共に小さくなるために起こる自然現象。

■ケーキ型サイズ別分量と加熱時間の目安

	アルミ製17㎝
薄力粉	90g
卵黄	3個分
卵白	4個分
砂糖	80g
水	50ml
サラダ油	40ml
バニラエッセンス	少々
加熱方法	オーブン(予熱あり)・150℃
加熱時間の目安	34～39分

アドバイス

●使うボウルや型に油や水分がついていると、せっかく泡立てたメレンゲの泡がこわれてしまいます。ボウルや型は必ずよく洗い、よくふいて水気や油分がない状態にしてお使いください。
●フッ素加工の型やシリコン製の型では生地がすべり、うまく焼けないことがあります。アルミ製のものをお使いください。
●アルミ製以外の型(フッ素加工の型、紙型、シリコン製の型)で焼くときは、角皿にのせて手動調理で様子を見ながら加熱してください。表面の焼き色は、アルミホイルで調整をしてください。

シュークリーム(窯出しタイプ)

角皿にお湯を入れて調理します

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 24 シュークリーム 約33分	角皿 下段

材料／9個分
- 薄力粉…… 60g
- バター…… 45g
- 水…… 40ml
- 牛乳…… 40ml
- 卵…… 2個

こんがりと焼き色がついた、しっかりしたシュー皮です。

スイーツ

作りかた

1 薄力粉はふるっておく。大きめの耐熱容器に水・牛乳・バターを入れ、薄力粉(小さじ1)を入れ、ラップなしで**庫内中央**に置き、**〈レンジ600W・2分30秒〜3分〉**で沸騰するまで加熱する。

角皿は使用しません

2 1に残りの薄力粉を一度にすばやく入れる。

3 2をよく混ぜ合わせ、ラップなしで**庫内中央**に置き、**〈レンジ600W・50秒〜1分10秒〉**で加熱する。途中均一に仕上げるために2〜3度混ぜ合わせ、加熱後も手早く混ぜる。

角皿は使用しません

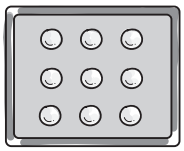
4 3をよく練りながら、割りほぐした卵を少しずつ加える。木べらですくって、ゆっくりと落ちるくらいまで、様子を見ながら加える。

5 **オートメニュー【24 シュークリーム】**を選んで**スタート**を押す。
➡ **予熱開始**

6 **角皿**にサラダ油を薄くぬる。

7 4を絞り出し袋に入れる。

8 **角皿**に直径約5㎝の大きさで9個、間隔をあけて絞り出し、フォークを水でぬらして上を軽く押さえる。



9 予熱終了後、8の**角皿**の溝に熱いお湯(30ml)を注ぎ、**下段**に入れ、**スタート**を押して焼く。
※角皿に熱いお湯が残っている場合があるので、気をつけて取り出してください。

焼き上がりの確認

焼き上がりの良好な状態
きれいに形よくふくらみ、
中は空洞になっている。

〈断面〉

焼き上がりの状態〈断面〉	原因
横に広がり、ふくらまない。	• 材料を正しく量らなかった。 • レンジの加熱時間が正しくなかった。 • バターがグツグツ沸騰するまで、加熱しなかった。 • バターが沸騰しているうちに、粉を加えなかった。 • 粉の混ぜ合わせ不足。 • 粉を混ぜ合わせた生地が冷めていた。
小さく、ふくらみが悪い。	

アドバイス
- 絞り出し袋がない場合は、スプーンですくって並べてください。
- バターはグツグツと沸騰するまで十分加熱してください。（作りかた1）
- 薄力粉や卵を混ぜ合わせるときは、すばやく行ってください。

手動調理の設定目安

オーブン（予熱あり）
180℃ 24〜29分
（角皿にお湯は入れません）

〈角皿 下段〉

※予熱終了後、シュー生地に霧を吹いて焼きます。

カスタードクリーム

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W 約5分30秒	付属品なし

材料
薄力粉……大さじ2（15g）
コーンスターチ……大さじ2（15g）
砂糖…… 1カップ弱（100g）
牛乳…… 2カップ（400ml）
卵黄…… 2個分
バニラエッセンス……少々

作りかた

1 深めの耐熱容器に薄力粉・コーンスターチ・砂糖を入れて泡立て器で混ぜ、牛乳を入れ、ダマにならないように混ぜ合わせ、卵黄を加えて混ぜ合わせる。

2 1をラップなしで、**庫内中央**に置き、**〈レンジ600W・約5分30秒〉**で加熱する。途中均一に仕上げるために、2〜3度かき混ぜ、仕上げにバニラエッセンスを加える。

パウンドケーキ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オーブン(予熱あり) 150℃ 42〜47分	角皿 下段

材料／金属製8×17×6㎝ パウンドケーキ型1本分
- 薄力粉……100g
- ベーキングパウダー……小さじ1
- バター……90g
- 砂糖……70g
- 卵……2個
- A
  - レーズン……50g
  - ドレンチェリー……20g
  - オレンジピール……15g
- ブランデー……大さじ2

アドバイス
- ●バターはやわらかくなるまで、**レンジ200W**で様子を見ながら加熱すると、らくにクリーム状にすることができます。

作りかた

1. パウンドケーキ型に、オーブンシートを敷く。
2. 薄力粉とベーキングパウダーを、一緒にふるう。
3. **A**を粗みじん切りにし、ブランデーに漬け込む。
4. ボウルにやわらかくしたバターと砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜ、卵を割りほぐして少しずつ加え、さらに混ぜる。
5. **4**に**3**を加え、木べらでさっくり混ぜ合わせる。
6. **5**に**2**を加え、切るように混ぜ合わせる。
7. **〈オーブン(予熱あり)・150℃〉**で予熱する。
8. ケーキ型に**6**の生地を入れ、中央部に縦にくぼみを作る。
9. 予熱終了後、**8**を**角皿**にのせ、**下段**に入れる。**〈42〜47分〉**に合わせ、**スタート**を押して焼く。
10. 焼き上がったら、あみの上に出し、オーブンシートをはがして、完全に冷ます。

焼きりんご

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オーブン(予熱なし) 180℃ 45〜55分	角皿 下段

材料／4人分
- りんご(紅玉)……4個(800g)
- A
  - バター……60g
  - 砂糖……60g
  - シナモン……大さじ1
- B
  - 砂糖……大さじ2
  - 水……大さじ2
  - ブランデー……50ml

アドバイス
- ●ホイップクリームをのせてもおいしく召し上がれます。

作りかた

1. りんごは洗って、底に穴があかないように芯をくり抜き、皮全体に竹串で穴をあける。
2. 耐熱性の浅い器に**1**を並べ、くり抜いた芯の部分に混ぜ合わせた**A**を詰め、**B**をかける。
3. **2**を**角皿**にのせて**下段**に入れ、**〈オーブン(予熱なし)・180℃・45〜55分〉**で焼く。途中2〜3度、器にたまった焼汁をかける。

アップルパイ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オーブン(予熱あり) 210℃ 25〜35分	角皿 下段

材料／金属製直径21㎝パイ皿1枚分

〈パイ皮〉
- A 薄力粉……145g
- A 強力粉……35g
- バター……145g
- 冷水……75ml

〈フィリング〉
- りんご(紅玉)……2個(400g)
- 砂糖……50〜60g
- レモン汁……¼個分
- ラム酒……大さじ½
- シナモン(お好みで)……適宜

〈ドリール〉
- 卵黄……1個分
- 水……大さじ1

作りかた

1 りんごは皮をむき、5㎜の厚さのいちょう切りにし、耐熱容器に入れる。レモン汁を加え、砂糖をまぶす。ふたをして**庫内中央**に置き、**〈レンジ600W・約9分〉**で加熱する。途中、均一に仕上げるために2〜3度混ぜ合わせる。

角皿は使用しません

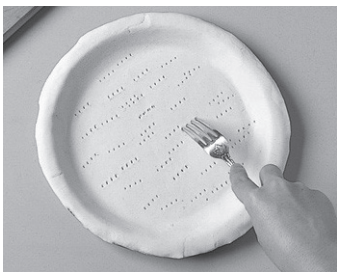
加熱後、1〜2時間おいてから煮汁を切り、ラム酒をかける。お好みでシナモンを加える。

2 パイの皮を作る。ボウルに**A**をふるい入れ、1㎝の角切りにしたバターを加え、ナイフまたはパイブレンダーであずき粒くらいになるまで切り混ぜる。

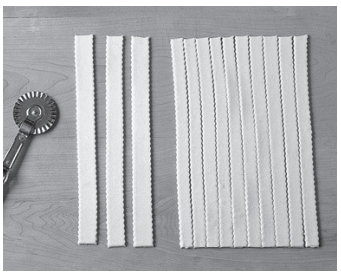
3 **2**に冷水を3〜4回に分けて加え、練らないように混ぜ、しっとりとしたらひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約30分休ませる。

4 **3**を長方形にのばし、三つ折りにして、ラップで包み、冷蔵室で約20分休ませる。この工程を5回くり返す。

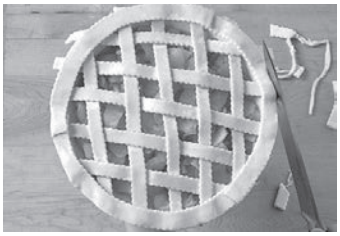
5 生地を2等分にし、一方を約3㎜の厚さで、パイ皿よりふたまわり大きくのばし、パイ皿に敷き込み、はみ出した部分を約5㎜余裕をみて切り落とす。底にフォークで穴をあけ、**1**のりんごを入れる。



6 残りの生地を25×21㎝にのばし、1.5㎝幅に10本、2㎝幅に3本切る。



7 **5**の上に**6**の1.5㎝幅の生地を編目状にのせ、2㎝幅の生地を縁にのせて、はみだした部分を切り落とし、重ね目にドリールをぬって、冷蔵室で約30分休ませる。



8 **〈オーブン(予熱あり)・210℃〉**で予熱する。

9 予熱終了後、**7**の表面にドリールをぬり、**角皿**にのせて**下段**に入れる。**〈25〜35分〉**に合わせ、**スタート**を押して焼く。

アドバイス
- バターをたくさん使う生地なので、温度にとても敏感です。寒さを感じるくらいの場所で、何回も冷蔵室を利用しながら、器具も材料も冷たくして手早く作業します。
- 休ませるときは、必ずラップに包み、平らな板の上にのせ、冷蔵室に入れてください。休ませることで扱いやすくなります。
- 生地は平均した厚さにのばさないと、焼いたとき、でこぼこにふくらんでしまいます。
  三つ折りを重ねるときも、縁をきれいに重ねましょう。めん棒に力を平均に加え、軽く押さえ、全体を均一の厚さにのばします。
- 市販の冷凍パイシート(400g)を使うと便利です。

ガトーショコラ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オーブン(予熱あり) 150℃ 25〜35分	角皿 下段

材料／金属製直径15㎝ケーキ型 1個分

- A
  - スイートチョコレート(刻む)… 65g
  - 生クリーム…… 30ml
- 無塩バター…… 40g
- 卵黄…… 2個分
- 砂糖…… 30g
- 薄力粉…… 13g
- ココアパウダー…… 20g
- 〈メレンゲ〉
  - 卵白 …… 2個分
  - 砂糖 …… 40g
- 粉砂糖……少々
- 生クリーム(泡立てる)……適宜

アドバイス

●メレンゲを作るときは、砂糖を必ず3回に分けて加えましょう！泡立てていくうちに固くなり、つやが出てきたら次の砂糖を加えるようにして泡立てます。

作りかた

1 ケーキ型の底と周りにバター(分量外)を薄くぬり、オーブンシートを敷く。

2 耐熱容器に**A**を入れて、**庫内中央**に置き、**〈レンジ600W・約1分〉**で加熱する。途中で2〜3回混ぜる。

角皿は使用しません

3 加熱終了後、**2**にバターを加えて混ぜる。

4 別のボウルに卵黄・砂糖を入れ、泡立て器で卵黄が白っぽくなるまで泡立てる。

5 **4**に**3**を加えて混ぜ合わせ、薄力粉・ココアパウダーを合わせてふるい入れ、木べらでさっくりと混ぜ合わせる。

6 別のボウルに卵白・砂糖の⅓量を入れて泡立て器で泡立て、さらに残りの砂糖を2回に分けて加える。角が立ち、ボウルをひっくり返しても落ちないくらいしっかりと泡立て、メレンゲを作る。

7 **5**に**6**を2回に分けて加え、泡をつぶさないように混ぜる。

8 **〈オーブン(予熱あり)・150℃〉**で予熱する。

9 ケーキ型に**7**の生地を流し入れる。

10 予熱終了後、**9**を**角皿**にのせて**下段**に入れる。**〈25〜35分〉**に合わせ、**スタート**を押して焼く。

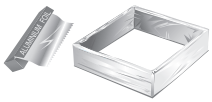
11 焼き上がったら型から出し、オーブンシートをはがして冷ます。仕上げに粉砂糖をふる。お好みで生クリームを添える。

ブラウニー

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 20 ブラウニー 約30分	角皿 下段

材料／18㎝角型(底なし)1枚分
- スイートチョコレート…… 80g
- 砂糖…… 60g
- 無塩バター…… 100g
- 卵…… 2個
- A 薄力粉…… 80g
- A アーモンドプードル …… 20g
- B スイートチョコレート …… 40g
- B くるみ…… 40g
- B アーモンド…… 40g

アドバイス
- 型がない場合は、アルミホイルで高さ4㎝ぐらいの枠を作り、型のかわりにしても。



- バターはやわらかくなるまで、**レンジ200W**で様子を見ながら加熱すると、らくにクリーム状にすることができます。

作りかた

1 チョコレートは細かく刻み、耐熱容器に入れる。**B**のスイートチョコレート・くるみ・アーモンドは7～8㎜角に刻む。

2 **1**のチョコレートをラップなしで**庫内中央**に置き、**〈レンジ600W・約1分20秒〉**で加熱する。途中で2～3回混ぜる。

角皿は使用しません

3 ボウルにやわらかくしたバターと砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまでよくすり混ぜる。

4 **3**に溶き卵を少しずつ加えてよく混ぜ合わせ、さらに**2**を加えてよく混ぜ合わせる。

5 **4**に**A**を合わせてふるい入れて木べらで混ぜ合わせ、**B**を加えてさっくりと混ぜる。

6 **オートメニュー【20 ブラウニー】**を選んで**スタート**を押す。
➡ **予熱開始**

7 **角皿**にオーブンシートを敷いて型をのせ、**5**を流し入れて平らにする。

8 予熱終了後、**7**を**下段**に入れ、**スタート**を押して焼く。

手動調理の設定目安

オーブン(予熱あり)
160℃ 25～35分

〈角皿 下段〉

生チョコ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
お好み温度 50℃	付属品 なし

材料
- 板チョコまたはミルクチョコレート …… 3枚分(約170g)
- 生クリーム…… 100㎖
- ココア(無糖)……適宜

アドバイス
- **作りかた2**で、加熱後にかたまりがあっても、混ぜているうちに溶けてきます。溶けきらないチョコがあるときは、**レンジ600W**で様子を見ながら加熱してください。

お願い
- **お好み温度**は、赤外線センサーで食品の温度を検知します。正しく検知できるように、14～15ページを参照してください。

作りかた

1 チョコレートを細かく割り、**浅めの耐熱容器**にチョコレートと生クリームを入れる。

2 **1**を**庫内中央**に置き、**〈お好み温度・50℃〉**で加熱する。
加熱終了後、混ぜて溶かしておく。

3 **2**をオーブンシートを敷いた平らな容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。固まったら一口大に切り分け、ココアをまぶす。

チュイル

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オーブン(予熱あり) 170℃ 7分 ▼ オーブン(予熱なし) 140℃ 3〜8分	角皿 下段

材料／12枚分
- 卵白…… 1個分
- グラニュー糖…… 40g
- 米粉…… 20g
- A
  - アーモンドスライス …… 30g
  - バニラエッセンス …… 少々
  - 溶かし無塩バター…… 25g

アドバイス
- カーブをつけるときにオーブンシートをめん棒などに巻きつけるとくっつきにくくなります。冷めると固くなるので熱いうちに手早く作業してください。

作りかた

1. ボウルに卵白とグラニュー糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで泡立てないように混ぜ合わせる。
2. 1に米粉を入れてよく混ぜ、さらにAを加えてよく混ぜて、冷蔵庫で1時間くらい寝かせる。
3. **〈オーブン(予熱あり)・170℃〉**で予熱する。
4. **角皿**にオーブンシートを敷き、2の半量を直径5㎝くらいに薄く広げて6枚作る。(広がるので間隔をあける。2回に分けて焼く)
5. 予熱終了後、4を**下段**に入れる。**〈7分〉**に合わせ、**スタート**を押して焼く。
6. 加熱後、**〈オーブン(予熱なし)・140℃・3〜8分〉**でさらに加熱する。残りの材料も同様にして焼き色を見ながら焼く。

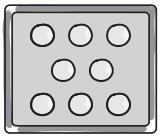
マフィン

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オーブン(予熱あり) 180℃ 18〜23分	角皿 下段

材料／直径6㎝マフィン型 8個分
- 薄力粉(ふるう)……180g
- ベーキングパウダー…… 小さじ1
- バター…… 100g
- 砂糖…… 80g
- 卵…… 2個
- 牛乳…… 50g

作りかた

1. ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまですり混ぜる。
2. 1にほぐした卵と牛乳を少しずつ加える。
3. 2に薄力粉とベーキングパウダーを加えて混ぜる。型に8等分して入れる。
4. **〈オーブン(予熱あり)・180℃〉**で予熱する。
5. 予熱終了後、3を**角皿**にのせて**下段**に入れる。**〈18〜23分〉**に合わせ、**スタート**を押して焼く。



マフィンアレンジ

※作りかた2で加えてください。
- チョコチップ…… 30g
- プロセスチーズ(7〜8㎜の角切り)…… 80g
- ナッツ(7〜8㎜ぐらいに砕く)…… 50g

ベイクドチーズケーキ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オーブン(予熱あり) 160℃ 30〜40分	角皿 下段

材料／金属製直径18㎝ケーキ型 1個分
クリームチーズ……200g
卵……2個
砂糖……80g
薄力粉……大さじ3
レモン汁……小さじ2
生クリーム……150g
〈トッピング〉
A［アプリコットジャム……大さじ1
　水……大さじ½］

アドバイス
- 型は底が抜けるものを使ってください。底が抜けないと、型から取り出しにくくなります。
- 焼き上がったら、必ず冷めてから型から取り出してください。冷める前に型から取り出すと、形が崩れます。

作りかた

1 ケーキ型の底と周りにバター(分量外)を薄くぬり、オーブンシートを敷く。

2 ボウルにやわらかくしたクリームチーズを入れてなめらかになるまでよく混ぜる。

3 2に砂糖・卵・薄力粉・生クリーム・レモン汁の順番に加え、その度に混ぜる。

4 **〈オーブン(予熱あり)・160℃〉**で予熱する。

5 1に3を流し入れて、表面を平らにならす。

6 予熱終了後、5を**角皿**にのせて**下段**に入れる。**〈30〜40分〉**に合わせ、**スタート**を押して焼く。

7 焼き上がったら、ケーキ型に入れたまま冷ます。

8 耐熱容器にAを入れて混ぜ、ラップをする。**庫内中央**に置き、**〈レンジ600W・約30秒〉**で加熱する。

9 8をチーズケーキの表面にぬる。

レアチーズケーキ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W 約15〜20秒	付属品なし

材料／金属製直径18㎝ケーキ型 1個分
クリームチーズ……200g
砂糖……50g
生クリーム(7分立て)……150g
プレーンヨーグルト……50g
レモン汁……小さじ2
A［ビスケット……100g
　溶かしバター……70g］
B［ゼラチン……5g
　水……大さじ2］

アドバイス
- 型は底が抜けるものを使ってください。底が抜けないと、型から取り出しにくくなります。

作りかた

1 ケーキ型の底と周りにバター(分量外)を薄くぬり、オーブンシートを敷く。

2 Aで台を作る。ビスケットを袋に入れ細かく砕く。バターを加えてよく馴染ませ、1の型の底にすき間なく敷きつめる。(上から押してしっかりかためる)

3 Bを耐熱容器に入れ、ゼラチンをふやかしておく。

4 ボウルにやわらかくしたクリームチーズを入れてなめらかになるまでよく混ぜる。

5 3を**庫内中央**に置き、**〈レンジ600W・15〜20秒〉**で加熱する。

6 4に砂糖・ヨーグルト・レモン汁・5・生クリームの順番に加えて混ぜる。

7 2に6を流し入れて、表面を平らにならし、冷蔵庫で冷やしかためる。

スイートポテト

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オーブン(予熱あり) 170℃ 15〜20分	角皿 下段

材料／8個分
- さつまいも……正味230g
- バター…… 25g
- 砂糖…… 25g
- 卵黄…… 1個分
- 生クリーム……20〜40g
- バニラエッセンス……少々
- A［卵黄…… 1個分／水…… 小さじ1］

作りかた

1 さつまいもは皮をむいて1㎝の輪切りにし、耐熱容器に重ならないように並べる。

2 1にラップをして**庫内中央**に置き、**〈レンジ600W・4〜5分〉**様子を見ながら加熱する。加熱終了後、熱いうちにつぶす。

角皿は使用しません

3 2にバター・砂糖・卵黄・バニラエッセンスの順に加えて、その度に混ぜる。

4 3に生クリームを様子を見ながら加える。(べとつかず、かたくない状態まで加える)

5 4を8等分し、だ円形に整え、**角皿**に並べてAをぬる。

6 **〈オーブン(予熱あり)・170℃〉**で予熱する。

7 予熱終了後、5を**下段**に入れる。**〈15〜20分〉**に合わせ、**スタート**を押して焼く。

焼きいも

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 21 焼きいも 約45分	角皿 下段

材料／4本分
- さつまいも…… 4本(1本250g)
(太さ3〜5㎝のもの)

作りかた

1 さつまいもは洗って、水気をふき取り、フォークで数カ所穴をあけて、**角皿**に並べる。

2 1を**下段**に入れ、**オートメニュー【21 焼きいも】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**

手動調理の設定目安

オーブン(予熱なし)
200℃ 43〜48分
〈角皿 下段〉

石窯ドームオリジナルレシピ

レシピ開発：ABC Cooking Studio

110 豆腐とミートソースのグラタン

111 照り焼きれんこんハンバーグ

112 キャベツとハムの煮浸し

113 牛肉ときゅうりのあえ物

114 人参とちりめんじゃこのさっと煮

115 ミルフィーユチーズカツ

116 クリスピーフライドチキン

117 大きなタルタル海老フライ

豆腐とミートソースのグラタン

豆腐に市販のミートソースとホワイトソースをかけて焼き上げた、お手軽グラタンです。

レシピ開発：ABC Cooking Studio

材料（4人分 グラタン皿 2人用 2個）　調理時間：約30分　カロリー（1人分）：約170kcal

絹ごし豆腐…300g（1丁）
市販のミートソース缶…80g
市販のホワイトソース缶…100g、牛乳…80ml
黒こしょう…少々、ピザ用チーズ…80g

下準備

・絹ごし豆腐は1丁を長い辺を半分に切り、短い辺を幅1㎝に切る。キッチンペーパーでしっかり水気を除いておく。
・オーブンに予熱を入れておく（**【オーブン】** 230℃）。
・ホワイトソース缶に牛乳を加え混ぜ、のばしておく（ホワイトソース）。

作りかた

1. グラタン皿（2個）に絹ごし豆腐を斜めに少しずらして並べる。
2. 下準備したホワイトソースをかけ、中央にミートソースをのせ、黒こしょうをふり、周囲にピザ用チーズをのせる。
3. 角皿にのせ、下段で焼く（**【オーブン】** 230℃ 約17分）。

Point
・豆腐は木綿豆腐でもよいでしょう。
・ホワイトソース、ミートソースは缶詰以外に市販のレトルトパウチなどでも。

材料(4人分)　調理時間：約50分　カロリー(1個分)：約251kcal
合びき肉…320g、塩…小さじ¼、黒こしょう・ナツメグ…各少々
玉ねぎ(みじん切り)…120g、塩…少々、卵(溶いたもの)…1個分
[a：パン粉…10g、牛乳…大さじ1]
れんこん(5㎜角)…60g、薄力粉…小さじ2
[b：だし汁…大さじ4、酒…大さじ1、みりん…大さじ1、しょうゆ…小さじ4、砂糖…小さじ2、片栗粉…小さじ1]
ブロッコリー…適量、カリフラワー…適量、プチトマト…8個

下準備

・合びき肉は使用する5分前に室温に戻しておく。
・玉ねぎは耐熱ボウルに入れて塩(少々)をふり、ラップをふんわりとかけ、**【レンジ】**で加熱し(500W 約3分)、粗熱を取っておく。
・**[a]**は合わせておく。
・**2**のあと、オーブンに予熱を入れておく(**【オーブン】** 250℃)。

作りかた

1. 耐熱ボウルに**[b]**を入れ混ぜ、**【レンジ】**で加熱する(500W 約40秒)。
2. 取り出してよく混ぜ、再度**【レンジ】**で加熱する(500W 約30秒)。同様に2度行う(照り焼きソース)。
3. ボウルに合びき肉・塩(小さじ¼)・黒こしょう・ナツメグを入れ、粘りが出るまでよく練る。
4. 玉ねぎ・卵・**[a]**を加え、よく混ぜ、薄力粉をまぶしたれんこんを加え混ぜる。
5. 4等分に分け、手にサラダ油(分量外)を付けて空気抜きをし、小判形に形をととのえる(約12×8㎝)。
6. サラダ油を薄くぬった角皿に並べ、下段で焼く(**【オーブン】** 250℃ 約23分)。
7. ハンバーグを盛り付け、照り焼きソースをかけ、ブロッコリー・カリフラワー・プチトマトを飾る。

Point
・お弁当にはミニハンバーグもおすすめ！
　ミニハンバーグは、15等分して(**【オーブン】**(予熱あり) 250℃ 約20分)で焼いてください。
・冷凍保存もOKです。

照り焼きれんこんハンバーグ

ハンバーグのタネにれんこんを入れた、シャキシャキ食感のハンバーグです。
甘い照り焼きソースをかけていただきます。

レシピ開発：ABC Cooking Studio

キャベツとハムの煮浸し

レンジ加熱5分の簡単副菜です。キャベツをたっぷりといただけます。

レシピ開発：ABC Cooking Studio

材料（4人分）　調理時間：約10分（なじませる時間は除く）　カロリー（1人分）：約52kcal
キャベツ（ざく切り）…240g
ロースハム…60g
市販のめんつゆ…大さじ2、水…120ml

下準備

・キャベツは4㎝のざく切り。
・ロースハムは幅1㎝の短冊切り。

作りかた

1. 耐熱ボウルに材料を全て入れ、ラップをふんわりとかけ、**【レンジ】**で加熱する（500W 約5分）。
2. 粗熱を取り、ラップを密着させてかけ、味をなじませる（10分〜）。
3. 器に盛り付ける。

Point　・めんつゆの量は味をみて調節をしてください。（めんつゆと水を合わせて150mlになるようにしてください）

材料(4人分)　調理時間：約20分　カロリー(1人分)：約168kcal
牛薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)…140g
きゅうり…200g、塩…小さじ¼
市販の焼肉のたれ(中辛)…60g、黒こしょう…少々
白すりごま…大さじ2
白ねぎ(白髪ねぎ)…40g分、糸唐辛子…適量

下準備

・牛肉は長さ6㎝に切っておく。
・きゅうりはめん棒などでたたき、食べやすい大きさに割る。塩をまぶして10分おき、水気をしっかりとしぼっておく。

作りかた

1. 耐熱ボウルに牛肉・きゅうり・焼き肉のたれ・黒こしょうを入れて混ぜ、軽く広げ、ラップをふんわりとかけ、**【レンジ】**で加熱する(500W 約5分)。
2. 粗熱を取り、白すりごまを加え、あえる。
3. 汁気を軽く切って器に盛り付け、白ねぎ・糸唐辛子を飾る。

Point　・きゅうりの水気はしっかりとしぼってから使いましょう。

牛肉ときゅうりのあえ物

レンジ加熱5分の簡単副菜です。
旨味をたっぷり吸収した食感の残るきゅうりがポイントです。

レシピ開発：ABC Cooking Studio

人参とちりめんじゃこのさっと煮

レンジ加熱5分の簡単副菜です。
ピーラーで薄切りにした人参が旨味をたっぷりと吸い込んださっとできる総菜です。

レシピ開発：ABC Cooking Studio

材料（4人分）　調理時間：約10分（なじませる時間は除く）　カロリー（1人分）：約39kcal
[a：人参…150g、しめじ…100g、ちりめんじゃこ…20g、市販の白だし…大さじ2、水…120ml、みりん…大さじ1]
青じそ（せん切り）…4枚

下準備

・人参は皮をむき、繊維に沿ってピーラーで、幅1㎝の薄切り。
・しめじは根元を除き、小房に分けておく。

作りかた

1. 耐熱ボウルに[a]を入れて軽く混ぜ、ラップをふんわりとかけ、**【レンジ】**で加熱する（500W 約5分）。
2. 粗熱を取り、ラップを密着させてかけ、味をなじませる（10分～）。
3. 器に盛り付け、青じそを飾る。

Point　・白だしの量は味をみて調節をしてください。（白だしと水を合わせて150mlになるようにしてください）

ミルフィーユチーズカツ

豚肉にトマトペーストとチーズを重ねて焼き上げた、そのままで美味しい一品です。

レシピ開発：ABC Cooking Studio

※Pointに記載されている作りかたで作ったものです。

材料（4人分）　調理時間：約40分　カロリー（1個分）：約351kcal

豚ロース薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）…12枚（1枚約25g）
酒…小さじ2、塩・黒こしょう…各少々
トマトペースト…大さじ1、スライスチーズ…4枚
［薄力粉…大さじ2、卵（溶いたもの）…1個分、パン粉…50g］
ベビーリーフ…適量、ラディッシュ（縦半分）…4個分

下準備

・豚肉は酒をふりかけてなじませ（約10分）、キッチンペーパーで水気を除いておく。
・スライスチーズは1枚を縦4等分に切っておく。
・オーブンに予熱を入れておく（**【オーブン】** 250℃）。

作りかた

1 豚肉（8枚）の片面にトマトペーストをぬり広げ、スライスチーズを2枚おく。

2 チーズをのせた豚肉2枚を重ね、何もぬっていない豚肉を1枚重ねる（これを全部で4組作る）。

3 全面（表・裏）に塩・黒こしょうをする。半分に切って重ね、形をととのえる。

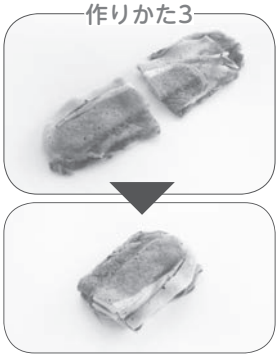
4 薄力粉・卵・パン粉の順に衣を付ける。

5 角皿にオーブンシートを敷いて**4**を並べ、下段に入れて焼く（**【オーブン】** 250℃ 約20分）。

6 食べやすい大きさに切り、器にベビーリーフとともに盛り付け、ラディッシュを飾る。

作りかた1・2

作りかた3



Point

・レモンなどをしぼっていただいてもよいでしょう。
・作りかた**4**で卵の代わりにマヨネーズを薄くぬると焼き色がつきやすくなります。

材料(8個分)　調理時間：約40分　カロリー(1個分)：約216kcal
鶏もも肉…2枚(1枚250g)
塩…小さじ¼
黒こしょう・ガーリックパウダー…各少々
[薄力粉…大さじ2、卵(溶いたもの)…1個分、コーンフレーク(無糖)…160g]
香菜(シャンツァイ)…適量、スイートチリソース…適量

下準備

・鶏肉は余分な脂を除いて広げ、縦長におき、1枚を4等分に切っておく。
・薄力粉・卵は泡立て器でよく混ぜておく(卵液)。
・コーンフレークはビニール袋に入れ、めん棒などで粗く砕いておく。
・オーブンに予熱を入れておく(**【オーブン】** 200℃)。

作りかた

1. 鶏肉に塩・黒こしょう・ガーリックパウダーをふり、全面に下味を付ける。
2. 卵液・コーンフレークの順に衣を付ける。
3. 角皿にオーブンシートを敷いて**2**を並べ、下段に入れて焼く(**【オーブン】** 200℃ 約25分)。
4. 器に盛り付け、香菜・スイートチリソースを添える。

Point　・ソースはスイートチリソースの他、トマトケチャップなどお好みのソースで召し上がってください。

クリスピーフライドチキン

コーンフレークを衣に使ったカリカリ食感のフライドチキンです。

レシピ開発：ABC Cooking Studio

※Pointに記載されている
作りかたで作ったものです。

大きなタルタル海老フライ

海老2尾を使って、タルタルソースを挟んで焼き上げる、
ボリューム満点の大きな海老フライです。

レシピ開発：ABC Cooking Studio

材料（8個分）　調理時間：約30分　カロリー（1個分）：約174kcal

海老（殻付き）…16尾（1尾約30〜40g）
塩・黒こしょう…各少々、市販のタルタルソース…80g
［薄力粉…大さじ4、卵（溶いたもの）…2個分、パン粉…80g］
キャベツ（せん切り）…適量、レモン（くし切り）…½個分、プチトマト…8個

下準備

・海老は背ワタを除いて殻をむき、海水程度（約3%）の塩水・真水の順に洗い、キッチンペーパーで水気を除く。
・オーブンに予熱を入れておく（**【オーブン】** 250℃）。

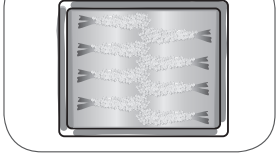
作りかた

1. 海老は腹側に5カ所程度斜めに切り目を入れる。切り目を下にして上から両手で押さえて筋を断ち切る。
2. 包丁で腹側に縦に切り込みを入れ、開く。塩・黒こしょうをふり下味を付ける。
3. 海老1尾にタルタルソースをのせ、もう1尾をかぶせ、形をととのえる。同様に7個作る。
4. 薄力粉・卵・パン粉の順に衣を付ける。
5. 角皿にオーブンシートを敷いて**4**を左右外側にしっぽがくるように並べ、下段に入れて焼く（**【オーブン】** 250℃ 約20分）。
6. 器にキャベツとともに盛り付け、レモン・プチトマトを飾る。

作りかた1

作りかた3

作りかた5



Point
・いただく時にさらにお好みのソースを付けてもよいでしょう。
・作りかた**4**で全卵の代わりに、卵黄（4個分）を使うと、焼き色がつきやすくなります。

～ MEMO ～

保証とアフターサービス(必ずお読みください)

修理・お取り扱い・お手入れについてご不明な点は

お買い上げの販売店へご相談ください。

販売店にご相談ができない場合は、下記の窓口へ

東芝生活家電ご相談センター

フリーダイヤル **0120-1048-76**

受付時間：365日 9:00～20:00

携帯電話・PHSなど **022-774-5402（通話料：有料）**

FAX **022-224-6801（通信料：有料）**

※お電話をいただく際には、番号をよくお確かめのうえおかけ間違いのないようにお願いいたします。

- お客様からご提供いただいた個人情報は、修理やご相談への回答、カタログ発送などの情報提供に利用いたします。
- 利用目的の範囲内で、当該製品に関連する東芝グループ会社や協力会社に、お客様の個人情報を提供する場合があります。

保証書(別添)

- この東芝スチームオーブンレンジには、保証書を別途添付しております。
- 保証書は、必ず「お買い上げ日、販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
- この東芝スチームオーブンレンジの保証期間は、お買い上げいただいた日から1年です。ただし発振管(マグネトロン)は2年です。その他、詳しくは保証書をご覧ください。
- 保証期間中の故障は、保証書の内容に基づき、無料修理となります。無償商品交換ではありません。

補修用性能部品の保有期間

- スチームオーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後8年です。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

部品について

- 修理のために取りはずした部品は、特段のお申し出がない場合は当社で引き取らせていただきます。
- 修理の際、当社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

修理を依頼されるときは　出張修理

- 46～51ページに従って調べていただき、なお異常があるときは、使用を中止し、必ず電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

■保証期間中は

- 保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。なお、修理に際しましては、保証書をご提示ください。

■保証期間が過ぎている場合は

- 修理すれば使用できる場合は、ご希望によって有料で修理させていただきます。

■修理料金のしくみ

修理料金は技術料・部品代・出張料などで構成されています。	
技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	商品のある場所へ、技術員を派遣する料金です。

■ご連絡いただきたい内容

品名	スチームオーブンレンジ
形名	ER-MD7
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印なども合わせてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問希望日	
便利メモ	電話番号

お買い上げ店名を記入されておくと便利です。

■ご転居のときは

- この東芝スチームオーブンレンジは、電源周波数50/60Hz共用です。周波数の異なる地域に、ご転居されてもそのままお使いいただけます。

仕様

電源	AC100V　50/60Hz共用		
定格消費電力	電子レンジ1430W（14.6A）、ヒーター加熱1220W（12.2A）		
高周波出力	1000W※1・600W・500W・200W相当・100W相当　出力切換		
発振周波数	2450MHz		
ヒーター	上800W・下350W		
温度調節範囲	発酵(30、35、40、45℃)、100～250℃※2		
外形寸法	480(幅)×390(奥行)×350(高さ)㎜		
庫内有効寸法	376(幅)×320(奥行)×198(高さ)㎜		
質量(重量)	14kg	**総庫内容量**	26L
コードの長さ	1.4m	**区分名**	B
電子レンジ機能の年間消費電力量	57.0kWh/年	**オーブン機能の年間消費電力量**	16.4kWh/年
年間待機時消費電力量	0.0kWh/年	**年間消費電力量**	73.4kWh/年
タイマー時限	レンジ1000W：**3分** レンジ600W・レンジ500W・グリル：**30分** レンジ200W・レンジ100W・オーブン・発酵：**90分**		

※1 定格高周波出力1000Wは短時間高出力機能（約3分間）であり、定格連続高周波出力は600Wです。600Wへは自動的に切り換わります。

※2 250℃での運転時間は約5分です。その後は自動的に200℃に切り換わります。温度を210℃以上に設定したときも自動的に200℃に切り換わります。また、設定温度が210℃以上のときは予熱温度は200℃になります。温度は庫内が空の状態で中心部を熱電温度計法により測定しています。（JISの測定方法による）庫内に食品や付属品を入れて温度を測定すると、温度が合わないことがあります。（料理を作る場合は、料理集の温度を目安にしてください）

- 実際にお使いになるときの消費電力量は、使用回数や使用時間、食品の量、周囲温度などによって変化しますので、あくまで目安としてご覧ください。
- 年間消費電力量は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。（区分名も同法に基づいています）
- 総庫内容量とはJISの規定に基づいて算出された容量のことです。

この製品は、日本国内用に設計されているため海外では使用できません。また、アフターサービスもできません。
This product is designed for use only in Japan and cannot be used in any other country.
No servicing is available outside of Japan.

愛情点検

長年ご使用の電子レンジの点検をぜひ！

このような症状はありませんか。

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- キーを押し、調理を開始しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないことがある。
- 使用中に異常な音や臭いが出ることがある。
- 庫内のカバーや壁面が汚れ、スパーク（火花）または煙が出ることがある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜いて、必ずお買い上げの販売店に点検・修理を依頼してください。（技術のあるサービスマン以外の人は絶対にキャビネットをはずさないでください）

東芝ライフスタイル株式会社
ホームアプライアンス事業本部
〒198-8710　東京都青梅市末広町2-9

K036970200-T-1